

COMO PARAR DE **PROCRASTINAR**

Desenvolva Uma **MENTALIDADE**
Mais **PRODUTIVA**



LUIZ FELIPE CARVALHO



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.link](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



Como Parar de Procrastinar: Desenvolva Uma Mentalidade Mais Produtiva

Luiz Felipe Carvalho

<http://www.FocusLife.com.br>

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro deve ser reproduzida em qualquer forma sem a permissão do autor.

Importante

É proibida a reprodução e transmissão desta publicação, seja em qualquer hipótese, incluindo meio mecânico ou eletrônico. O autor e editora, não se responsabilizam pelas informações, técnicas ou resultados presentes nesta publicação. E também, os mesmos não se responsabilizam por interpretações errôneas e omissões por parte dos leitores.

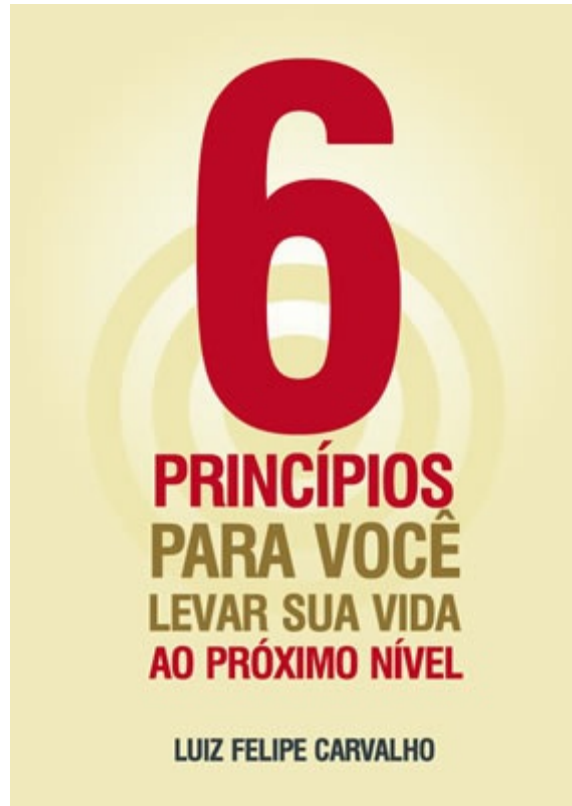
O propósito deste livro, é somente para entretenimento. Todas as informações contidas neste livro, não são de maneira alguma, instruções de especialista, e nem devem ser consideradas como ordens. Cada leitor é responsável por seus resultados. Portanto, todos os riscos e responsabilidades das ações a serem praticadas, são transmitidas ao comprador ou leitor deste livro.

Nem o autor e nem a editora, assumem qualquer responsabilidade ou risco, de qualquer natureza, em nome do comprador ou leitor desta publicação.

Baixe Este Guia Gratuitamente

Quero agradecer você por ter adquirido este livro. E como forma de retribuir, estou disponibilizando gratuitamente um PDF de 17 páginas, totalmente exclusivo para os leitores do FocusLife.

No guia 6 Princípios Para Você Levar Sua Vida ao Próximo Nível, compartilho informações e conceitos, para que você possa ter uma vida mais produtiva e mais próspera.



[>>Clique Aqui Para Baixar 6 Princípios Para Você Levar Sua Vida ao Próximo Nível<<](#)

Introdução

A procrastinação, se não for controlada, pode tomar conta do nosso comportamento e nos impedir de tomar ações. Nem sempre acordamos dispostos, com vontade de realizar tarefas e compromissos do dia.

A verdade, para alcançarmos resultados e completarmos tarefas importantes, precisamos desenvolver uma mentalidade produtiva. Precisamos produzir mais e adiar menos. Dependendo da profissão ou carreira que você exerce (principalmente se for empreendedor), talvez tenha uma rotina de horários bastante apertada.

Mesmo com avanço tecnológico, ainda precisamos realizar tarefas que dependem unicamente de nós mesmos. E se não realizarmos tarefas importantes, acabamos por acumulá-las. E então, com muitas atividades a se fazer, podemos olhar para todo cenário, e desejarmos realizá-las em um outro dia.

Quando adiamos tarefas e compromissos, apenas mudamos as datas dos mesmos. Eles ainda existirão e seremos responsáveis pelas ações e decisões. Deste modo, corremos risco de termos mais dor no futuro, devido a acumulação de deveres.

Bem, você pode estar pensando: “Quem é você para me ensinar como parar de procrastinar e me tornar mais produtivo?”. Meu nome é Luiz Felipe Carvalho. Sou empreendedor e autor do site FocusLife.

Nos últimos 3 anos, tenho me dedicado a escrever artigos e gravar vídeos para o site FocusLife. Neste processo, tenho ajudado milhares de pessoas alcançarem resultados, e terem uma vida mais feliz.

Também, tenho formação em PNL e escrevi um livro (kindle) sobre o assunto: Guia Prático de PNL: Como Usar a Programação Neurolinguística Para Alcançar Seus Resultados.

Neste livro, Como Parar de Procrastinar – Desenvolva Uma Mentalidade Produtiva, irei compartilhar técnicas e conceitos, que o ajudarão parar de protelar. Pois este é meu principal objetivo.

Espero que as técnicas e conceitos apresentadas aqui, façam diferença em sua vida. Desenvolver mentalidade produtiva, é questão de mudar a forma de pensar e interpretar situações.

Hábitos e comportamentos, positivos ou negativos, surgem através de pensamentos e ideias. A boa notícia, podemos mudar a forma de pensar, e conseguir melhores resultados a qualquer

momento.

Boa leitura!

Luiz Felipe Carvalho

Fique em contato:

Email: luizfelipe@focuslife.com.br

Facebook: <http://facebook/focuslife>

YouTube: <http://youtube/focuslife>

Twitter: <http://twitter/focuslife>

Site: <http://www.focuslife.com.br>

Sumário:

[Inscreva-se no Site FocusLife e Receba Vídeos e Artigos Gratuitamente](#)

[Introdução](#)

[I – Porque as Pessoas Procrastinam](#)

[Vencer ou Vencer](#)

[A Possíveis Causas da Procrastinação](#)

[6 Necessidades Humanas de Anthony Robbins](#)

[Entre no Jogo](#)

[Como Procrastinamos](#)

[O Preço do Depois](#)

[Quero Escrever Um Livro, Mas...](#)

[Procrastinação e Zona de Conforto](#)

[Procrastinação do Ponto de Vista Científico](#)

[Procrastinar Vale à Pena?](#)

[Atingindo o Limiar da Procrastinação](#)

[Controle a Sua Mente](#)

[Faça Boas Perguntas](#)

[II – Sete Objeções Comuns Que Nos Induzem a Procrastinação](#)

[Objeção 1 – Crenças Limitantes](#)

[Objeção 2 – Perfeccionismo](#)

[Objeção 3 – Falta de Tempo](#)

[Objeção 4 – Falta de Energia Física](#)

[Objeção 5 – Ter Muitas Tarefas](#)

[Objeção 6 – Não Definir Objetivos](#)

Objecção 7 – Distrações

III – Zona de Distração e Zona de Realização

A Solução

O Estado de Flow (Fluxo)

Faça Aquilo Que Gosta

IV - O Que Fazer Para Evitar a Sobrecarga e Deixar de Procrastinar

Atividades Prazerosas

Sobrecarga é Questão de Decisão

Suas Atividades Preferidas

Outros Fatores

Crie "Momentum"

Aprenda Sempre

V - Como Priorizar Atividades Importantes Em Sua Vida

Emoções

Relacionamentos

Corpo Físico

Tempo/Produtividade

Carreira/Missão

Espiritualidade

Finanças

VI – O Seu Objetivo é S.M.A.R.T.?

Objetivos Alcançáveis

VII - Sete Estratégias Simples Para Parar de Procrastinar

1 - Tenha Um Propósito

2 - Comece Pelo Rascunho

3 - Planeje Metas e Objetivos

4 - Use a Tecnologia

5 - Crie Dor Insuportável ao Procrastinar

6 - Declare Suas Metas e Objetivos em Público

7 - Use Pequenas Recompensas

VIII – Os Seus Objetivos São Projetos

Foque no Longo Prazo

Um Passo de Cada Vez

Conscientize-se dos Desafios

IX - Como Criar Estratégias Para Realizar os Seus Projetos

Quatro Passos Para Um Bom Plano de Ação

X - Antecipação Versus Procrastinação

Planeje o Seu Futuro

O Poder da Antecipação em Horas Vagas

Antecipação na Vida Financeira

XI - Mude Seu Estado Emocional e Acabe Com a Procrastinação

Viva a Sua Vida e Deixe a Multidão

3 Fatores Que Controlam o Seu Estado Emocional

Visualize o Seu Objetivo Alcançado

Como Visualizar?

A Importância da Repetição

Imagine o Futuro de Forma Brilhante

Muito Obrigado

Pensamentos Finais

Sobre o Autor

I – Porque as Pessoas Procrastinam

Procrastinação.

Segundo o Wikipédia, esta palavra em si vem do latim *procrastinatus*: *pro-* (à frente) e *crastinus* (de amanhã). Quem nunca procrastinou na vida, que atire a primeira pedra. Todos nós já adiamos tarefas importantes em algum momento da vida. Muitas vezes, deixamos de alcançar resultados desejados, devido à este comportamento limitante.

Sejamos sinceros: às vezes é difícil deixarmos de procrastinar. Afinal, somos seres humanos, e estamos o tempo todo propensos a erros. Cada pessoa tem o seu motivo para não tomar certas ações. Vivemos numa era em que nossas mentes são bombardeadas de informações. Hoje, temos muito mais estímulos para desviar o foco, do que no século passado. Se não atentarmos a isso, iremos sim, procrastinar e deixar de levarmos nossa vida para o próximo nível.

O objetivo deste livro é bem simples: lhe mostrar ferramentas para que você saiba o que fazer, quando procrastinação bater à porta. Precisamos estar conscientes de que a procrastinação é real e está presente em nossa vida. Às vezes, ela se disfarça tão bem, que não notamos sua presença. De repente, quando menos esperamos, deixamos de executar tarefas, prejudicando assim progresso na vida pessoal e profissional.

Nós seres humanos, sabemos muitas coisas no nível intelectual. No entanto, quando se trata de comportamento e emoções, o fator emocional predomina o racional. Por exemplo, muitas pessoas sabem que fumar é prejudicial à saúde. Mesmo assim, continuam com este hábito. Muitas pessoas sabem, que precisam realizar ações para levar os negócios a um nível mais elevado. Entretanto, mesmo tendo consciência disso, elas adiam a tomada de ações.

Mudamos nossa vida para melhor, quando deixamos de procrastinar. Quando deixamos a zona de conforto. Quando realmente colocamos nosso conhecimento intelectual e emocional em prática. Logo, começamos a ter resultados.

Todos sabemos os danos que a procrastinação pode causar nas finanças, por exemplo. Com certeza, você já ouviu falar da mágica dos juros compostos. Com pequenas economias diárias, somadas ao final do mês, se torna possível investir na independência financeira. O fator tempo e a composição dos juros, farão mágica com seu dinheiro no futuro.

Entretanto, procrastinar e não tomar nenhuma ação em relação ao futuro financeiro, perde-se a oportunidade de construir uma vida tranquila mais adiante. Poucas pessoas praticam este conhecimento. A maioria não investe no futuro. Com isso, perdem a valiosa oportunidade de

se criar um futuro financeiro tranquilo.

Podemos construir o caminho para liberdade financeira, se economizarmos 10% do que ganhamos, e investi-los todo o mês. Mas, para que isso aconteça, temos que, literalmente, configurar a forma como pensamos. Temos que pensar como investidores, e não como consumidores compulsivos. Aqui, entra a necessidade de mudar nossa mentalidade.

Você pode pensar: “Luiz, por acaso você é algum especialista financeiro?”. Não, não sou e estou bem longe disso. Apenas me esforço em aprender ao máximo, conceitos para melhorar minha produtividade e conseqüentemente, minha qualidade de vida. A maior parte do tempo, busco conhecimentos práticos e efetivos para minha vida.

Durante muito tempo, deixei de aplicar o que sabia. Acreditava que era preciso ser sofisticado para conseguir bons resultados. O que descobri com o passar dos anos, teorias complexas não fazem a vida funcionar direito. Na verdade, elas atrapalham nosso desempenho. O que precisamos, é tomarmos ações simples e eficazes.

Minha transformação pessoal teve início, quando decidi sair da teoria e partir para ação. Muitas vezes procrastinamos, por não aplicarmos o que já sabemos. Às vezes, evitamos expor ideias, por medo de rejeição. Com isso, evitamos nos arriscar em algo novo. Queremos certeza que nossos projetos, empreendimentos e habilidades, não fracassarão na primeira tentativa.

Afinal, ninguém gosta de realizar alguma coisa, fracassar e parecer um derrotado, certo? No entanto, quando estudamos a vida daqueles que realizaram feitos incríveis, descobrimos que essas pessoas foram as que mais tiveram momentos de derrota.

E essas pessoas aprenderam com as derrotas, deram a volta por cima e obtiveram sucesso. O mais importante é aprendermos lidar o com a derrota temporária. No momento que fixamos objetivos, corremos risco. Ou seja, não há garantias!

“A maioria das pessoas não planeja fracassar, mas fracassa por não planejar.” - J.L.Beckley

Se queremos alcançar objetivos, antes de tudo, devemos planejar nossas ações. Devemos antecipar possíveis desafios que surgirão no caminho. E acredite, surgirão muitos desafios. Porém, se estivermos preparados, saberemos o que fazer no momento exato.

Vencer ou Vencer

Vencer a procrastinação é tarefa árdua. Adoramos a ideia de conforto e segurança. Detestamos a ideia de desconforto e instabilidade. Essa é uma das razões, que algumas vezes adiamos ações importantes. Quando relacionamos desconforto ao que pretendemos realizar, procrastinamos.

Compromissos importantes, metas, objetivos, resultados, atividades, sonhos... Às vezes, deixamos de alcançar tudo isso, devido à ideias, sentimentos e sensações que experimentamos. Realmente, existem momentos que é difícil se motivar e dar início aos planos.

Às vezes, criamos desculpas para não agir. De repente, as desculpas se tornam comportamento. E nesse momento, nosso cérebro desenvolve uma espécie de condicionamento (muito negativo). Sem percebermos, adotamos a procrastinação como estilo de vida, prejudicando totalmente nossos resultados.

Um padrão comum entre pessoas que procrastinam, é justificar inações com histórias (histórias neste sentido, são fatos fictícios, diferente da palavra “*história*”, fatos reais).

Algumas histórias que ouvimos, ou mesmo que dizemos a nós mesmos, são:

“Eu não fiz aquilo porque não tenho experiência.”

“Eu não consigo aprender.”

“Isto é difícil demais.”

“Nunca sobra dinheiro para guardar.”

“Eu sou jovem demais.”

“Eu sou velho demais.”

“Isso não me entra na cabeça.”

“Não tenho tempo para isso.”

“Ainda não estou preparado.”

E assim segue a lista.

Esses tipos de histórias, nos privam de resultados positivos e nos impedem de explorar o potencial que há dentro de nós. Muitas vezes, contamos histórias para nós mesmos e as transformamos em escudo.

É interessante analisarmos o que acontece em nosso cérebro, quando adiamos tarefas e/ou atividades importantes. Quais seriam os fatores responsáveis por adiarmos ações? Talvez existam vários.

Possíveis Causas da Procrastinação

Quando tornamos metas e objetivos maiores do que são, criamos sensações de sobrecarga e estresse. Desta forma, associamos desconforto ao tomarmos alguma ação. E o cérebro detesta a ideia de desconforto. Ele fará de tudo para nos afastar de qualquer “ameaça” que possa surgir no caminho. Uma das funções básicas do cérebro humanos, é garantir nossa sobrevivência.

No entanto, queremos realizar nossos sonhos. Queremos mostrar a nós mesmos que somos capazes de tomarmos ações e fazer com que nossos resultados aconteçam. Queremos conquistar o que desejamos e merecemos. Afinal, todos temos enorme capacidade de realização.

Nossa percepção se torna confusa quando temos dois caminhos a seguir e ficamos em cima do muro. Um caminho, é a conquista e realização dos sonhos. O outro, é o medo do desconforto e falta de vontade de agir. O segundo, infelizmente, devido ao fato de associar dor a ação, leva a maioria das pessoas a procrastinar.

Anthony Robbins, coach, palestrante e autor dos livros *Poder Sem Limites* e *Desperte Seu Gigante Interior*, nos ensina que nós seres humanos temos seis necessidades humanas. A forma clara e definida que Robbins explica este conceito, nos faz compreender porque fazemos o que fazemos, e porque não fazemos o que deveríamos fazer.

Ao longo do tempo, trabalhando com diversos tipos de pessoas em sessões de coach e seminários, Robbins notou padrões de comportamentos muito semelhantes entre as pessoas. Ele começou a identificar esses padrões e percebeu que independente de sexo, idade, nação, posição social ou cultural, todo o ser humano possui basicamente as mesmas necessidades emocionais.

O que nos faz diferente, são os meios que utilizamos para atender a essas necessidades. Para isso, vamos entender a definição e aplicação de cada uma das seis necessidades em nossa vida.

6 Necessidades Humanas Identificadas por Anthony Robbins

A primeira necessidade humana, é a necessidade de certeza. Ela está enraizada em nosso mecanismo de defesa e sobrevivência. Queremos evitar a dor a qualquer custo. Basicamente, para evitarmos a dor, temos duas escolhas: lutar ou fugir. Esses instintos já estavam presentes no DNA dos nossos antepassados. Fugir da dor é o mesmo que garantir nossa sobrevivência.

Na vida moderna, a necessidade de certeza tem vários sinônimos: estabilidade, segurança, tranquilidade, conforto. Existem meios negativos, neutros e positivos, que escolhemos usar para atender essa necessidade primordial. Procrastinar, infelizmente é um meio negativo de atender a necessidade de certeza.

A segunda necessidade humana, é a necessidade de *incerteza*. Se soubéssemos exatamente como seria nossa vida, dia a pós dia, provavelmente morreríamos de tédio. Precisamos de desafio, surpresas (agradáveis e desagradáveis), estímulos, oportunidades para explorarmos nosso potencial. Sem incerteza, a vida se torna chata, vazia e monótona. A incerteza é como o tempero que dá gosto a vida.

A terceira necessidade humana, é a necessidade de *significado* ou *importância*. Queremos acreditar que somos especiais de alguma forma. Para atendermos essa necessidade, utilizamos graduações, posição social, habilidades, fama, espiritualidade, time de futebol, um milhão de seguidores no Twitter ou Facebook. Podemos usar a procrastinação como forma de proteger nossa identidade: “*E se eu tentar emagrecer e não conseguir? O que os outros irão pensar de mim?*”.

Ninguém gosta ou quer se parecer insignificante perante outras pessoas. Desse modo, preferimos preservar nosso senso de importância (nossa intenção positiva), do que nos arriscarmos realizando algo que coloque nossa “reputação” em jogo. Às vezes, tomamos esta decisão inconscientemente.

A quarta necessidade humana, é necessidade de *amor* e *conexão*. O ser humano é incapaz de viver bem sozinho. Na verdade, é impossível vivermos de forma isolada. Somos animais gregários. Desde o nascimento, precisamos de atenção. Por exemplo, um bebê é incapaz de sobreviver sem amor e atenção dos pais ou responsáveis.

E como conseguimos amor? Relacionamento íntimo, amizades, conexão com o Criador, caminhada pela natureza, animais de estimação.

A quinta necessidade humana é a necessidade de *crescimento*. Tudo aquilo que não cresce neste mundo, morre. O que nos mantém acesos é nossa busca por crescimento: pessoal, profissional, financeiro, intelectual, mental. Crescimento é sinônimo de progresso.

Dê uma olhada na vida das pessoas altamente produtivas: Napoleon Hill, Anthony Robbins, Brendon Burchard, Timothy Ferriss, Oprah Winfrey, Warren Buffet, Silvio Santos. Essas pessoas sempre buscaram crescimento em suas atividades. Elas desenvolveram uma mentalidade diferente da maioria das pessoas. E se quisermos vencer a procrastinação, devemos fazer o mesmo.

A sexta necessidade humana, é a necessidade de *contribuição*. Você já percebeu como é bom ajudar os outros? É praticamente impossível nos sentirmos mal quando contribuímos na vida de alguém. Às vezes, encontramos mais motivação, quando focamos em ajudar o próximo.

Para atingirmos satisfação e realização plena, devemos atender essa necessidade tão essencial. Quando deixamos de focar em nós mesmos, para ajudar o próximo, deixamos a procrastinação de lado.

Novamente, a procrastinação dentro do conceito das seis necessidades humanas, é um meio negativo de atendermos a necessidade de certeza. E também, podemos atender a necessidade de significado. Como? Quando alguém assume a identidade: *“Eu sou um procrastinador!”*.

De vez em quando procrastinamos. Todavia, nunca devemos criar a identidade de “procrastinador”. Nós não somos nosso comportamento. Somos muito mais do que nosso comportamento. O que precisamos para parar de procrastinar é mudar nossa **percepção**.

Por exemplo, pense nas tarefas importantes que precisa realizar na próxima semana. Pense nelas por alguns instantes. O que sente quando pensa nelas? Tem sensações agradáveis? Ou desagradáveis?

Se você tem sensações desagradáveis, sua percepção está trabalhando de modo que gere sentimentos negativos. Se mudar sua percepção – seu foco – você muda toda a sua experiência em sua mente. E também, você se torna capaz de mudar o seu comportamento.

Nosso trabalho, é mudar as sensações negativas para sensações positivas.

Entre no Jogo

Para conseguirmos alcançar o que desejamos, temos que tomar ações imediatas e consistentes. Só o desejo de alcançar objetivos não é suficiente. Temos que entrar no jogo da vida e jogar para ganhar. Este é o primeiro passo. Muitas pessoas adiam o primeiro passo por não acreditarem que podem vencer.

O segundo passo é executar seu plano de ação. A maioria das pessoas, infelizmente, não tem

um plano de ação. A maioria das pessoas acredita que algum dia elas alcançarão os resultados que desejam. No entanto, sem um plano de ação é praticamente impossível de conseguirmos resultados. O plano de ação funciona como um mapa: ele nos orienta precisamente para onde devemos ir e nos mostra o caminho correto ao nosso destino.

Sem um plano de ação, aumentamos as chances de adiarmos tarefas. A procrastinação impede nosso desenvolvimento pessoal: deixamos de aprender, conseguir resultados, levar nossa vida para o nível seguinte.

Se não tivermos consciência deste padrão de comportamento, podemos facilmente nos tornar escravos dele. Ele começa tomar conta de nossas decisões, nos priva da liberdade e nos rouba nosso ímpeto. Parar de procrastinar e tomar ações que irão impactar positivamente nossa vida, é a nossa meta principal.

Quando tomamos ações, conseguimos algum tipo de resultado: positivo ou negativo. E quando temos resultados (por mais simplista que possam ser), podemos avaliar o que funciona e o que não funciona, durante o processo de tomada de ações. Para se ter resultados agradáveis, descarte as ações que não funcionam. Logo, aplique mais as ações que trazem resultados positivos.

Como Procrastinamos

Procrastinação é um processo que tem início nos pensamentos. De repente, por algum motivo, nos sentimos imobilizados em realizar determinadas tarefas em nossa vida. Ou mesmo paramos de produzir resultados e nos tornamos infelizes.

Muitas pessoas hoje em dia se dizem infelizes, depressivas ou frustradas, por deixarem de tomar ações que poderiam mudar o rumo da vida. Com isso, procrastinar desencadeia outros sentimentos negativos. Quando somos produtivos e contribuímos na vida das pessoas, temos emoções e sentimentos diferentes: gratidão, contribuição, realização e crescimento.

As pessoas sempre terão motivos para procrastinar, se não encontrarem outros motivos que as façam agir. Por isso, precisamos estar conscientes das ideias que aceitamos de nós mesmos. Às vezes, criamos ideias baseadas em experiências passadas. Em outras ocasiões, aceitamos ideias de pessoas próximas a nós, com objetivos completamente diferentes dos nossos.

Você já percebeu como é fácil nos desculparmos para não tomarmos ações? Dizemos que não temos tempo, que a vida anda muito corrida. Outras vezes, nos propomos mudar algum comportamento incongruente, e, no momento da decisão, deixamos para depois.

Sempre ouvimos pessoas ao nosso redor, dizerem que querem entrar em uma academia e ter o corpo dos sonhos. No entanto, no momento da decisão para fazer acontecer, elas não têm atitude. As declarações se tornam promessas a serem realizadas “algum dia”. Você conhece alguém assim?

O Preço do Depois

Em outros casos, existem pessoas que desejam investir no sonho da independência financeira. Algumas, querem fazer uma poupança para aposentadoria. Outras, desejam fazer reserva financeira, para casos de emergência. Seja qual o objetivo financeiro, muitas pessoas têm dificuldades para tomar ações e seguir os planos de investimentos. O motivo? Precisam mudar a mentalidade consumidora, e desenvolver uma mentalidade investidora.

Neste ponto, muitas pessoas desistem. Elas não querem mudar hábitos financeiros e preferem gastar mais do que economizar. Porém, nos investimentos, o tempo beneficia aqueles que conhecem e seguem certos princípios. Por exemplo, os juros compostos: conhecer e aplicar este conceito em sua vida financeira, fará você alcançar grande parte dos seus objetivos financeiros no futuro.

O tempo sempre beneficia aqueles que começam investir mais cedo. Pois é o tempo e a composição dos juros, que farão toda a mágica pelo seu dinheiro. Quando procrastinamos nos investimentos, perdemos tempo e composição dos juros trabalhando a nosso favor.

Quero Escrever Um Livro, Mas...

Outro exemplo, é o de pessoas que sonham se tornarem autoras. Por muito tempo, eu fui uma dessas pessoas, que acreditava que escrever era privilégio dos gênios. Acreditava que a atividade da escrita era algo muito complexo. Por acreditar nisso, eu nem sequer começava. Nunca executava o primeiro passo.

O que mudou minha mentalidade? Comecei a seguir escritores. Passei ouvi-los para descobrir quais estratégias eles usavam. E digo para você que esta estratégia funcionou muito bem para mim.

Depois de tanto procrastinar, tomei atitude e comecei escrever meu livro. Pouco a pouco as ideias foram preenchendo as páginas em branco no meu computador. E eu já estava bastante satisfeito, porque finalmente, eu tinha excetuado o primeiro passo.

O primeiro passo, é o mais difícil de se executar para a maioria das pessoas. O motivo é

simples: quando desejamos fazer algo que nunca fizemos antes, nosso cérebro tende a racionalizar. Começamos pensar nas dificuldades que iremos enfrentar ao longo do caminho. E muitas vezes enxergamos a situação mais complexa do que ela realmente é.

Talvez você tenha passado por situação semelhante a minha. Talvez o seu objetivo tenha sido outro: investir, emagrecer, passar em concurso, iniciar um negócio, aprender outro idioma, mudar de carreira, mudar hábitos limitantes, parar de fumar, ganhar massa muscular, desenvolver relacionamento íntimo, em suma, realizar um desejo.

Tomar a ação inicial exige-se grande esforço de nossa parte. Nem sempre estamos preparados para a mudança e o cérebro tende a resistir a ela. É mais fácil lidarmos com situações e hábitos que já estamos acostumados, do que mudarmos.

Procrastinação e Zona de Conforto

No fundo, quando procrastinamos, não queremos sair de nossa zona de conforto. Não gostamos muito da ideia de nos arriscarmos e fazermos algo que nunca fizemos antes. Como vimos antes, nosso cérebro tem a função de nos proteger de ameaças. Quando saímos de nossa zona de conforto, enfrentamos incertezas e nos colocamos em posição de risco.

Às vezes, preferimos fazer o que já estamos acostumados a fazer, e não correremos risco. Sair da zona de conforto não é tarefa fácil. É preciso trabalharmos nossa mentalidade – a forma como pensamos – para então mudarmos nossa realidade física e comportamentos.

E como saímos da zona de conforto? Existem duas maneiras: inspiração ou desespero. Você pode escrever objetivos e metas que deseja alcançar, se inspirar neles, e mudar sua vida para melhor. Ou, você pode chegar no fundo do poço, (como eu cheguei diversas vezes), se tornar desesperado em mudar a sua vida, e decidir tomar ações revolucionárias o mais rápido possível.

Dar um salto da zona de conforto pode parecer um choque para muitos. O recomendável, é realizar pequenas mudanças diárias. Através de pequenas mudanças é possível mudarmos hábitos limitantes, de maneira gradual e duradoura. No final de tudo, o que fará a mudança perdurar, é a inspiração. Desespero serve apenas como chave de ignição: nos coloca em movimento.

Gosto de comparar o processo de transformação pessoal com tratamento de alcoólatras. Como acontece? O alcoólatra para abandonar o velho e limitante hábito, deve substituí-lo por um novo. Depois, condicioná-lo até que o novo comportamento positivo faça parte de sua

identidade.

O ex-alcoólatra precisa criar uma visão de futuro completamente diferente do passado. Só assim, ele será capaz de vencer o antigo vício e se tornar uma pessoa totalmente livre e transformada.

O mesmo processo serve para aqueles que desejam se livrar da procrastinação. É preciso realizar um trabalho interno, de remoção de crenças tóxicas, que muitas vezes mantém a pessoa presa a comportamentos limitantes.

Procrastinação do Ponto de Vista Científico

De acordo com a teoria evolutiva de Paul MacLean, nós seres humanos possuímos três tipos de cérebros. O cérebro *reptiliano*, responsável pelos os instintos. O *sistema límbico*, ou *cérebro mamífero*, responsável pelas emoções. O *neocórtex*, responsável pelo pensamento mais cognitivo.

Quando procrastinamos, há um conflito entre dois cérebros. De um lado, temos o sistema límbico, que busca conforto e segurança (nossa necessidade de certeza). E do outro, o neocórtex, toma decisões e é mais objetivo.

Considere um aluno que precisa se preparar para o vestibular. Ele precisa fazer isso para ter um desempenho favorável no dia da prova. E ele está consciente disso (neocórtex em ação). No entanto, o aluno decide ligar o computador e se conectar à internet.

Logo, ele navega em várias redes sociais, e muda completamente o foco inicial. Ele faz isso em busca de distração e variedade (agora é a vez do sistema límbico).

Depois de muito tempo conectado, o estudante percebe que, se não voltar a focar nos estudos, terá um resultado negativo no dia da prova. Ele começa imaginar as consequências negativas que possivelmente terá, se continuar conectado à internet (o neocórtex volta atuar).

O que ele faz então? Se desconecta rapidamente e volta a se concentrar nos estudos. Parte do cérebro, de forma lógica, percebe o dano a ser causado pela distração e rapidamente muda o comportamento.

O mesmo acontece, por exemplo, com alguém que deseja emagrecer. A pessoa sabe de forma racional, que precisa mudar os hábitos e passar a fazer exercícios. Porém, como a parte emocional do cérebro é predominante, a pessoa continua com o hábito de comer certos tipos de alimentos, que prejudicam o processo.

É comum, a pessoa seguir a dieta, fazer exercícios, e estar no caminho certo. Então, surge alguém de boa intenção, e lhe oferece um pedacinho de chocolate, que já é o suficiente para gerar retrocesso.

Procrastinar Vale à Pena?

Quando adiamos ações importantes, criamos a ilusão de que resolvemos o problema naquele momento. E o que acontece é justamente o contrário: quando procrastinamos, na verdade, prorrogamos ações geradoras de resultados.

Por que deixarmos para depois, algo que poderíamos resolver agora? Sim, há momentos que precisamos de tempo e estratégias para alcançarmos nosso melhor. Entretanto, o mais importante é começar agora. Pequenas ações, mínimas, fazem grande diferença quando somadas ao longo do tempo.

Por exemplo, imagine a seguinte situação: você pega toda aquela papelada, impostos pagos, cálculos e deduções futuras, renda de outras fontes, declaração e atualização patrimonial, dividendos recebidos, gastos da escola dos filhos, etc.

Adivinhe qual assunto me refiro? Sim, a declaração do imposto de renda. Esta é sem dúvida, uma das atividades que a maioria das pessoas deixa para o último dia. Novamente, nossa parte racional sabe que é preciso realizar esta tarefa importantíssima. Ela sabe que podemos ser autuados pela receita, se não informarmos as obrigações fiscais. E aí que entra a parte emocional, que convence a parte racional, deixar esta tarefa para depois.

E pergunto a você: vale à pena adiar a declaração do imposto de renda? Não mesmo. Se você já passou por esta experiência, sabe o quão dolorosa é. É uma sensação nada agradável. Confesso que eu mesmo já passei por isso.

Todos sabemos o que acontece no último dia de envio: o sistema da receita federal, obviamente, congestionada. Corremos risco de não transmitir o arquivo, devido à grande quantidade de pessoas online, tentando fazer o mesmo.

Tudo isso pode ser evitado se anteciparmos o processo. Sem desespero, adrenalina ou incerteza. Não precisamos experimentar sensações de desconforto em nossa vida, causadas pela procrastinação. Podemos antecipar ações e criarmos mais prazer no lugar de dor, frustração e desconforto. Tudo parte de nossas escolhas.

Se planejarmos nossa rotina diária, de maneira que ela funcione a nosso favor, nossa produtividade aumenta imensamente. Enquanto os níveis de procrastinação, caem.

Atingindo o Limiar da Procrastinação

Você já passou pela experiência de adiar ações, por tanto tempo, e depois a situação se inverter? Você ficou tão desconfortado por postergar tarefas, que pensou: “Já chega! Eu vou fazer isso AGORA!”. Este momento é conhecido como *limiar da dor*. Este é o momento onde a mágica acontece, e você toma ação.

Nosso cérebro começa vincular dor ao ato de adiarmos. A situação se torna tão dolorosa, desgastante e incongruente, que a melhor opção, é realizar o que adiávamos. E bem rápido!

Nossa necessidade de evitar o desconforto e nosso desejo de conforto, são duas forças controladoras de nosso comportamento. Quando nos tornamos conscientes delas, e as dominamos, temos mais controle sobre nossa vida e decisões. Não as dominando, elas nos controlarão.

Controle a Sua Mente

O segredo para parar de adiar ações importantes é aprender a controlar a mente. Como? Tomando controle de nossa comunicação interna, nossos pensamentos, a forma como organizamos informações internamente. Geralmente quando procrastinamos, temos uma sequência de pensamentos e palavras específicas, que nos induzem ao comportamento limitante.

Nosso estado emocional governa nosso comportamento. Por exemplo, você tem uma tarefa simples: limpar a casa. Se começar dizendo para si mesmo frases como “*Eu odeio limpar a casa*”, como será sua disposição? Terá entusiasmo para limpar a casa? Certamente não.

Devemos confessar: nem sempre estamos bem dispostos a realizar determinadas tarefas, seja no trabalho, negócios ou outras atividades. Como mudar a situação, nos dias que não nos sentimos bem dispostos, e com grande tendência a procrastinar?

Eis uma simples ideia: e se você ouvisse suas músicas preferidas enquanto limpa a casa? Como seria sua experiência? Seria com certeza, bem mais animada e produtiva. O simples fato de tornarmos a tarefa mais interessante, muda completamente nossa percepção e comportamento. Dessa forma nosso cérebro associa prazer ao executar a ação.

Faça Boas Perguntas

Para induzirmos motivação, em dias pouco produtivos, podemos fazer perguntas e mudarmos

nosso foco. Podemos fazer perguntas para nós mesmos, como:

“Como posso deixar minha tarefa mais interessante?”

“Como posso aproveitar mais e me divertir no processo?”

“Quais resultados positivos que esta atividade me proporcionará no futuro?”

As perguntas têm grande poder de controlar aquilo que representamos em nossa mente. Em questão de segundos, mudamos nossa percepção - nosso foco -, e consequentemente o comportamento.

Podemos antecipar comportamentos limitantes e vencê-los antes de se manifestarem. Como diz a velha metáfora: *“É mais fácil enfrentarmos o monstro quando ainda é pequeno, do que depois de grande”*.

Quando conhecemos as causas que levam ao comportamento da procrastinação, é mais fácil lidarmos com elas. Basta usarmos criatividade para tornar o processo mais prazeroso. Portanto, use sua criatividade para realizar tarefas que considera desgastante.

Pessoas produtivas estão sempre à procura de meios para melhorar o desempenho em suas tarefas. Podemos encontrar bons exemplos de pessoas assim, através de livros, vídeos, cursos online, ou mesmo pessoas conhecidas em nosso meio.

Nossa tarefa é modelar essas pessoas. Descobrir como pesam, o que as motiva, o que dizem para si mesmas e o que fazem, para induzirem alto desempenho e foco. Torne-se um detetive, e descubra o máximo de informações que conseguir. Depois, aplique a mesma mentalidade em sua própria vida.

Como vimos, quanto mais cedo anteciparmos o estímulo que leva ao comportamento da procrastinação, mais aumentamos nossas chances de sucesso!

II – Sete Objeções Comuns Que Nos Induzem a Procrastinação

Durante um bom tempo, deixei de trabalhar na realização de minhas metas e objetivos, devido à objeções. O pior é que quando não realizava as ações necessárias para conseguir meus resultados, ao mesmo tempo, me sentia culpado. Me sentia culpado por saber que tinha potencial, e não fazer nada. Você já passou por isso? Se você já passou por situação semelhante a minha, sabe o quão frustrante é.

Ao invés de resolvermos situações que dependem de nós mesmos, simplesmente, as deixamos para depois. Aquilo que poderíamos ter resolvido antes, se torna urgente e estressante para se resolver.

De repente, temos que nos desdobrarmos, para gerar resultados em tempo recorde. Há situações em que outras pessoas dependem de nossos resultados: família, clientes, chefe, funcionários, pessoas ao nosso redor. Nem sempre estamos sozinhos em nossa jornada. Se procrastinarmos por muitas vezes, acabamos prejudicando os resultados de outras pessoas também.

Antes de tudo, gostaria de lhe informar que essas sete objeções não são verdades absolutas, e podem sofrer variações. É possível que você se identifique com algumas delas. E novamente, quando conhecemos a causa e trabalhamos nela, podemos mudar o efeito. Vamos conhecê-las:

Objeção 1 – Crenças Limitantes

Nosso sistema de crenças tem grande influência em nosso comportamento. Crenças na qual me refiro, são generalizações que temos a respeito de várias coisas: dinheiro, pessoas, oportunidades, tempo, competências, habilidades, capacidades, emoções, etc.

Nossas crenças são responsáveis por nossos resultados, tanto na vida pessoal quanto profissional. Embora muitas pessoas não tem tanta consciência do impacto das crenças na vida, elas estão presentes em cada decisão que tomamos, a todo momento. A maioria das crenças que desenvolvemos, operam em nível inconsciente. Ou seja, muitas vezes temos respostas comportamentais, que nem damos conta porque agimos de determinada maneira.

Basicamente, existem dois tipos de crenças: fortalecedoras e limitantes.

As crenças fortalecedoras nos ajudam crescer, progredir, evoluir, expandir, melhorar nossa qualidade de vida. Já as crenças limitantes, como diz o próprio nome, nos limitam e nos impedem de alcançar resultados, sabotando nossa capacidade de realizar o que desejamos.

Às vezes, perdemos ótimas oportunidades na vida pessoal ou profissional, devido à crenças limitantes. E como acontece? Tudo que vivenciamos desde criança, está registrado em nosso subconsciente: boas ideias e más ideias. Sendo assim, para nos tornarmos mais produtivos e alcançarmos nossos objetivos, devemos remover bloqueios mentais para termos uma vida mais próspera.

Podemos avaliar cada uma das áreas da vida (financeira, emocional, mental, relacionamentos, saúde, profissional e espiritual), e descobrir se carregamos conosco, alguma crença limitante. Caso percebermos a existência de ideias que não apoie nosso comportamento, será preciso removê-las. E também, acrescentarmos crenças mais positivas.

Para isso, irei compartilhar com você uma técnica muito simples, porém eficaz, que lhe ajudará eliminar crenças limitantes, caso existam.

Como Eliminar Crenças Limitantes

Escreva uma frase explicando porque você está empenhado em eliminar a crença limitante: *“O quanto lhe custará em termos mentais, emocionais, financeiros, físicos, sociais e profissionais, se continuar com a crença limitante?”*.

Por exemplo: *“Eu não consigo praticar exercícios físicos, porque não tenho tempo. Se continuar com essa crença, eu sofrerei, ficarei estressado, me sentirei mal, me sentirei indisposto, ficarei fora de forma, não terei ânimo e energia para conquistar meus objetivos”*.

Quanto mais dor associar a crença limitante, mais motivado você se sentirá a mudá-la.

O segundo passo é você se comprometer com a mudança. Sem comprometimento, é impossível realizarmos qualquer tipo de mudança. Acredite, é muito fácil voltarmos ao antigo padrão limitante. Por esta razão, é importante que você se comprometa consigo mesmo. Desenvolva a crença de que estará realmente comprometido com o novo padrão de comportamento. Por exemplo:

“Se eu me comprometer em fazer exercícios três vezes por semana, encontrarei tempo para cuidar do meu corpo e minha saúde.”

Quais são as minhas razões? O que ganharei no final do processo?

“Fisicamente, me sentirei mais disposto; aumentarei minha produtividade; me sentirei mais energizado ao realizar minhas atividades; me tornarei exemplo de comportamento para

outras pessoas.”

Quanto mais prazer associar a mudança, mais se sentirá disposto a realizá-la. A dor servirá apenas como alavanca inicial: **ela será um chamado para ação!**

Objeção 2 – Perfeccionismo

O perfeccionismo é um dos principais fatores que nos levam a procrastinação. Já percebeu como algumas pessoas focam tanto em detalhes, que nunca tomam ações? Eu mesmo tive problemas com o perfeccionismo. Acreditava que tinha que ser perfeito para dar início a algum projeto. De fato, quando aprendemos uma nova habilidade, há uma tendência natural de cometermos erros no início. Neste ponto, estaremos em fase inicial no processo de aprendizagem. E durante este processo precisaremos de prática constante, até nos tornarmos aptos a realizar ações com maestria.

Pessoas perfeccionistas têm um padrão mental curioso: esperam que tudo saia perfeito na primeira tentativa, já que não aceitam errar. Além disso, elas se mostram indecisas ao tomarem decisões (mesmo decisões simples) como, qual camisa usar para um passeio. O perfeccionismo está ligado a necessidade de certeza e significado. Porém, é um meio negativo de atender essas duas necessidades.

O ponto negativo do perfeccionista é o excesso de preocupação com os detalhes. Imagine a seguinte situação: alguém decidiu perder peso e a estratégia usada por essa pessoa para alcançar este resultado, é correr três vezes na semana. Só que existe um problema: ela tem uma mentalidade perfeccionista!

Geralmente pensa: *“Bem, eu preciso de uma roupa especial para correr. Minhas roupas estão muito velhas!”*. Complementa: *“Eu não só preciso de uma roupa especial, como preciso também de um tênis especial!”*. E continua: *“Preciso também analisar as condições climáticas!”*. Mais ainda: *“Preciso analisar o trânsito, para ter certeza que meu trajeto está seguro! Não pode haver automóveis durante minha corrida!”*.

Com todo respeito! O que esta pessoa precisa, é de alguém que chegue bem perto dos ouvidos dela e grite bem alto: **CORRA!!!**

Para vencermos o perfeccionismo, temos que criar outro tipo de mentalidade. A mentalidade de que estamos em processo de aprendizagem e que ao longo do caminho podemos melhorar as habilidades. Podemos acumular boas experiências, para que no futuro, possam existir melhores ações e melhores resultados.

Com este tipo de mentalidade, conseguimos iniciar qualquer projeto, meta ou objetivo. O mais importante para sermos produtivos, é darmos o primeiro passo. O início de qualquer atividade, talvez pareça confusa à primeira vista. Mas, com tempo e prática constante, tudo se torna mais fácil e nos habituamos.

Por exemplo, abrir uma empresa. Existe uma série de elementos para se tornar empreendedor. No início, devemos olhar todo o processo e generalizá-lo. Depois, executar as etapas, passo a passo. É preciso boa dose de paciência até todo processo se automatizar: produção/operação, compra e venda, administração, etc.

Se deseja alcançar seus objetivos, deixe o perfeccionismo de lado e foque no seu crescimento pessoal. Foque no seu aprendizado. Na medida que domina áreas específicas de sua vida pessoal ou profissional, você melhora seus resultados e se torna mais autoconfiante.

E lembre-se: o primeiro passo é o mais importante de todos. Sem ele, não existe jornada e não existe resultado.

Objeção 3 – Falta de Tempo

É muito comum encontrarmos alguém e ouvirmos: *“Eu preciso aprender inglês, mas me falta tempo”*. Ou então: *“Eu preciso começar a malhar, mas não tenho tempo!”*. Quem quer se tornar autor: *“Eu preciso começar a escrever meu livro, mas nunca tenho tempo”*. Soa familiar?

A grande questão não é a falta tempo, e sim a priorização de atividades. O segredo para termos mais tempo, é priorizarmos as principais atividades, que realmente farão diferença significativa em nossa vida. Atividades sem tanta relevância, não necessitam de prioridade, e podem ser feitas depois. Focar em atividades significativas é o caminho para o progresso, seja em qualquer área de nossa vida.

O que é mais importante para você: assistir TV, ou fazer uma caminhada? Ler um livro (que pode fazer uma grande diferença positiva), ou passar horas no Facebook, vendo publicações que não acrescentam muito valor em sua vida? Você pode pensar: *“Mas olhar para o Facebook é o que me distrai!”*. Tudo bem, você pode olhar de vez em quando. Mas cuide para que seja rápido e não consuma todo o seu tempo. É como diz a velha frase: *“O tempo, somos nós que o fazemos”*.

Quando temos consciência do tempo, podemos economizá-lo de várias maneiras. Podemos diminuir o tempo de exposição frente à TV, frente ao computador, e parar de navegar em sites

que não acrescentarão absolutamente nada em nossa vida.

Por exemplo, 2h frente a TV, todos os dias do ano (365 dias), equivalem à 30 dias do ano. Um mês perdido. Pense nisso! Em 10 anos, serão 300 dias perdidos. Quase um ano de sua vida! Imagine esse mesmo tempo investido no aprendizado de uma nova habilidade? Sim, podemos tomar controle do tempo e aproveitá-lo de maneira produtiva.

Por exemplo: podemos nos matricular em uma escola de idiomas, e aprendermos francês, com 2h semanais. Tudo bem, talvez você já fale francês. Então pode aprender alemão. Ou japonês. Ou chinês. Inglês, com certeza você já domina, certo?

Ao contrário da maioria das pessoas, que perdem tempo na vida em atividades secundárias e improdutivas, podemos usar o tempo a nosso favor. Dessa forma, usamos o tempo como recurso para alavancarmos nossos resultados.

Quando você usa o tempo de forma produtiva, você descobre formas brilhantes de fazer sua vida mais feliz e prazerosa. Você sai do molde que a maioria das pessoas estão inseridas: o molde do estresse e falta de controle emocional.

Priorize Atividades Importantes

Eu mesmo, por exemplo, priorizei escrever este livro. Me comprometi encontrar tempo para escrevê-lo. De outra maneira, este livro seria apenas uma ideia em minha cabeça sem concretização.

Priorize suas metas e objetivos mais importantes, e dedique-se a executá-los. Use o tempo a seu favor e se impressionará com suas próprias realizações. Outra ideia, é usar a própria procrastinação a seu favor. **Deixe para procrastinar depois.**

Objeção 4 – Falta de Energia Física

A falta de energia física está diretamente ligada a três fatores: alimentação, descanso e exercícios físicos. Produtividade é sinônimo de disposição física, não há como nos sentirmos vibrantes e com energia, sem estarmos bem fisicamente. Quando ficamos fisicamente cansados, nosso nível de energia abaixa. Nesse estado, não importa o que façamos, iremos nos sentir pouco animados a tomar ações.

É preciso cuidarmos do corpo se quisermos elevar nosso nível de desempenho e produtividade ao máximo. Algumas pessoas declaram que são preguiçosas. No entanto, muitas

vezes, o estilo de vida da pessoa afeta imensamente o seu desempenho físico no dia a dia. Qual é o estilo de vida dela? Pratica exercícios físicos? Consome bebida alcoólica frequentemente? Fuma? Todos esses fatores devem ser levados em consideração, quando o assunto é disposição física.

Por favor, não estou aqui para julgar o que você pensa ou faz em sua vida. Minha intenção, é apenas levar você a refletir sobre suas ações.

Pessoas produtivas, em geral, operam em altos níveis de energia física e mental. Na verdade, elas têm energia de causar inveja. Elas se alimentam adequadamente nos horários certos, se preocupam com a saúde e não abusam do corpo.

Além da alimentação, também precisamos hidratar nosso corpo regularmente. Você sabia que a velocidade de raciocínio do cérebro depende de uma boa hidratação? Portanto, é importante ingerirmos água constantemente para garantirmos respostas rápidas quando pensamos.

Bom Sono

O sono é outro fator importante. Quantas horas você dorme? Como se sente quando acorda? Bem disposto? Ou parece nem dormiu? A boa disposição física começa com uma boa noite de sono. O recomendado é dormir 8h por dia, para que o corpo possa descansar e se recuperar adequadamente.

Atividade física

Você pratica exercícios físicos? Se pratica algum, parabéns! Você está no caminho certo. Se não pratica, sugiro antes de tudo, procurar um médico para devida avaliação de sua saúde, e depois procurar uma atividade física que lhe proporcione prazer. Faça da atividade física um estilo de vida!

Desde minha adolescência, tenho praticado algum tipo de atividade física. Pratiquei judô aos oito anos. Aos quinze anos, iniciei no taekwondo, e cheguei a formação de faixa-preta nesta arte. Também adoro correr nos finais de semana. A prática de qualquer atividade física, nos proporciona altos níveis de energia e disposição no dia a dia. Nosso ânimo e produtividade aumentam consideravelmente, quando temos uma vida mais fisicamente ativa.

E lembre-se: procure um médico antes de qualquer atividade física.

Objecção 5 - Ter Muitas Tarefas

Quando temos uma lista grandiosa de coisas a fazer, mais do que somos capazes de realizar, possivelmente ficaremos estressados. E junto com estresse, adivinhe? Surge o desejo de adiarmos atividades importantes. Nós não nos sentimos motivados a realizar muitas coisas neste estado. Muito pelo contrário. É difícil nos sentirmos motivados, quando temos uma lista gigantesca de coisas a fazer.

Muitas de nossas atividades diárias, não trarão os resultados que queremos. Em contrapartida, devemos focar em tarefas produtivas, questão ligadas aos objetivos desejados. Essas farão grande diferença em nossa vida. Claro que não podemos deixar outros compromissos de lado. Temos responsabilidades a cumprir com o nosso emprego, negócios, família e vida social.

Contudo, precisamos focar na realização de nossos sonhos e realmente priorizá-los. Se não fizermos isso, iremos atender somente as necessidades das outras pessoas, e deixaremos as nossas próprias de lado.

Um bom método para priorizarmos atividades importantes é criarmos o hábito de escrevê-las no papel. É uma ação básica e muito eficiente. O ato de escrevermos metas e objetivos no papel, além de criar compromisso conosco, aumenta nossas chances de bons resultados. Além disso, quando escrevemos no papel, o cérebro registra melhor a informação, através da imagem que precisa criar no momento que escrevemos. Dessa forma aumentamos o foco naquilo que priorizamos.

No mundo de hoje, é muito fácil desviarmos o foco. Todos os dias somos bombardeados com diversos tipos de informações, de diversas fontes de mídia. A era da inundação de informações é uma realidade. As informações são tantas que às vezes não sabemos qual direção seguir. Se não priorizarmos o que é importante para nós mesmos, outras pessoas o farão.

E pode ter certeza que as escolhas dos outros, não serão as melhores para nós. Eles irão fazer escolhas de acordo com as necessidades e objetivos deles próprios.

Dias Atarefados

Como se sente em dias assim: ligações de clientes, fornecedores, e-mails a todo instante, problemas, decisões a serem tomadas por você, seu filho precisando de sua ajuda, seus pais, seus amigos, algum parente querendo falar com você, sua esposa (ou marido) solicitando sua presença... Então, como se sente? No mínimo estressado, não é verdade?

E é isso o que acontece quando não priorizamos atividades importantes. Surgem tantas urgências ao mesmo tempo, que no momento em que ocorrem, é comum perdemos o foco e conseqüentemente nos sentirmos sufocados. Na verdade, parece que vamos enlouquecer em momentos assim!

Acredito que nenhuma pessoa se sinta confortável com muitas tarefas a se fazer. A não ser aquelas pessoas que são viciadas em adrenalina: aquelas que deixam tudo para última hora, apenas para terem a sensação de excitação e perigo.

Portanto, crie prioridades em sua vida. Antecipe possíveis acontecimentos e se prepare para eles. E o mais importante: foque em seus resultados, encontre tempo e trabalhe neles, de um jeito ou de outro.

Objecção 6 – Não Definir Objetivos

Infelizmente, a maioria das pessoas não define objetivos. Elas querem conquistar seus desejos e sonhos, sem saberem exatamente qual direção seguir. O segredo para alcançarmos resultados, é antes de tudo, defini-los e sabermos de antemão quais são os benefícios que eles proporcionarão em nossa vida. Se não fizermos isso, não saberemos ao certo para onde estamos indo.

Por exemplo, algum amigo seu chega em você e diz que a renda dele não é suficiente para pagar as despesas do mês. E aí ele diz: *“Eu preciso ganhar mais dinheiro!”*; a expressão ganhar mais dinheiro se torna muito vaga. Podemos pressupor, se ele conseguir um aumento de R\$ 1,00 no salário, já terá alcançado o objetivo dele, certo?

Sabemos a resposta...

Quando alguém declara que quer ganhar mais dinheiro, sem especificar a quantia exata a receber, qualquer valor acima do que já se ganha, pode ser considerado “mais dinheiro”.

Logo, devemos saber a quantia exata que queremos receber. O valor deve ser específico. E existe uma razão para isso: o cérebro irá trabalhar com afinco, para gerar o resultado que informamos a ele. O mesmo critério se aplica a qualquer tipo de resultado que desejamos.

Se você deseja aprender outro idioma, por exemplo, você deve especificar o seu objetivo. O que a conquista do seu objetivo lhe trará em termos emocionais? O que você sentirá quando conquistá-lo? Como a sua vida será melhorada?

Com razões suficientemente fortes para nos mover, aumentamos nossas chances de

concretizar nossas metas e objetivos.

Seja Específico

Quanto mais específico formos em relação ao nosso objetivo, mais aumentamos as chances de reunir recursos. Encontraremos pessoas, oportunidades, ideias, e tudo aquilo que venha nos auxiliar. Isso funciona como lei natural. Definir objetivos é o passo fundamental para aniquilarmos a procrastinação de uma vez por todas. Sem um alvo definido, o cérebro não saberá qual direção seguir.

Portanto, defina seus objetivos e coloque data para alcançá-los. Sem data específica, possivelmente, criaremos apenas preferências. E preferências não fazem nossa vida avançar. Muito pelo contrário. É preciso clareza e especificidade em relação ao que queremos.

Objeção 7 – Distrações

Distrações em excesso roubam aquilo que temos mais de precioso na vida: tempo. Tempo é um recurso insubstituível. Pense nisso. Podemos fazer mais dinheiro; podemos alavancar nossas ações e produzir mais resultados. No entanto, não podemos gerar mais tempo.

E o que acontece quando temos distrações em excesso? Matamos nossa produtividade e nos afastamos cada vez mais de objetivos e resultados.

Por favor, não quero que me interprete mal. Todos nós precisamos de momentos de diversão, descontração e lazer na vida. Até porque, precisamos recarregar energia para continuar a rotina. O descanso e relaxamento também fazem parte do processo. O problema surge quando fazemos da distração um hábito.

Vencer distrações nos dias de hoje é tarefa árdua. Com o imenso avanço tecnológico e muitos estímulos, somos atraídos por elementos que nos desviam o foco. E honestamente, não é fácil permanecermos focados o tempo todo. Se não fizermos escolhas conscientes, sobre o que e como focar, somos literalmente hipnotizados pelas distrações do mundo.

Portanto, devemos avaliar cuidadosamente quais atividades iremos investir tempo. Estaremos investindo tempo em algo que nos trará retorno (espiritual, mental, emocional, físico, profissional, financeiro)? Ou estaremos investindo tempo em atividades que nos trarão prejuízo (de qualquer espécie)? Esta distinção é fundamental para aproveitarmos o tempo da melhor forma possível, e usá-lo de forma eficiente – usá-lo como recurso.

Devemos estar conscientes das distrações que estamos expostos o tempo todo. Se não percebemos as consequências negativas que essas distrações podem nos gerar, podemos facilmente ser seduzidos por elas. O que fazer então? A resposta é, buscar equilíbrio entre a distração e realização de atividades importantes.

Na próxima seção, iremos conhecer uma maneira de conseguirmos mais equilíbrio na vida. De nada adianta, trabalharmos com afinco e não aproveitarmos o processo. Você aprenderá a diferença entre a zona de distração e zona de realização.

III - Zona de Distração e Zona de Realização

Até aqui aprendemos como evitar certos tipos de distrações, para melhorarmos a produtividade. Se temos um projeto a executar, precisamos investir tempo nele, caso contrário, continuamos com objeções, sem nunca fazermos progresso, ou mesmo iniciá-lo. Acredite, você terá inúmeras recompensas no futuro se souber usar o tempo ao seu favor. Para que você possa fazer isso de forma efetiva, irei compartilhar com você um conceito que aprendi e que tenho aplicado consistentemente em minha vida. Este conceito tem me ajudado melhorar o foco e produtividade.

Este conceito divide-se basicamente em duas ideias: **zona de distração e zona de realização**. *Zona de distração* representa o tempo que dedicamos à diversão, lazer e descontração. É o tempo dedicado ao noticiário, novela, conversa com amigos, filmes, seriados, revistas, Facebook, Twitter, qualquer forma de distração que utilizamos para escapar do estresse e da rotina.

A *zona de realização*, por outro lado, representa o tempo que dedicamos na busca de resultados significativos. Por exemplo, cursos, palestras, livros de autoconhecimento, projetos, atividades físicas, aprendizado de novas habilidades, desenvolvimento de competências e capacidades. Algumas pessoas reclamam que estão frustradas. Talvez, a causa dessa frustração, seja a falta de realização pessoal.

Até pessoas de sucesso, em algum ponto da vida, podem perder a direção e lhes faltar motivação para continuar expandindo. Isso acontece quando elas param de experimentar novos desafios. Experimentar desafios requer ampliação de nossa identidade. Requer o aprendizado de novas maneiras de pensar e comportar perante novas experiências.

O senso de realização pessoal ou profissional de cada pessoa, depende do nível de empenho em atender a necessidade de crescimento. Em outras palavras, podemos conquistar o mundo, ter tudo que desejamos e mesmo assim, nos sentirmos vazios. Sem crescimento e contribuição, permanecerá um espaço vazio em nossa alma.

Nossa tarefa é encontrar equilíbrio entre a zona de distração e a zona de realização. Essas duas áreas podem se complementar harmoniosamente. O desequilíbrio delas, por outro lado, pode ocasionar conflitos. Você já teve a experiência de trabalhar pesado, seja em seu negócio ou projeto, e se sentir excessivamente cansado? Ou então, o contrário: no momento em que repousava, teve a sensação de culpa?

Eu já me senti assim inúmeras vezes.

Eu me lembro de uma ocasião, em que trabalhei pesado em minha empresa. Depois daquele mês frenético, tive a oportunidade de viajar a lazer para que eu pudesse relaxar um pouco. Algo curioso aconteceu comigo: no momento de meu descanso, lembrei de uma série de atividades que deveria ter realizado em minha empresa. Aquele pensamento foi como gatilho, para acionar um sentimento de culpa em mim. Sei que você deve estar pensando: “Isso é loucura! Se sentir culpado enquanto descansa?”. Sei que parece loucura, mas era assim que eu me sentia.

A Solução

Aquele não foi o único momento de conflito que tive. Na verdade tive vários deles. O que fiz para acabar com aquele sentimento conflitante? Mudei a comunicação comigo mesmo. No lugar de me sentir culpado, comecei a dizer para meu cérebro que aquele momento de lazer era a minha recompensa, por ter trabalhado com afinco. Imediatamente, passei a me sentir bem melhor do que antes.

Hoje, quando estou me divertindo, não tenho nenhum sentimento de culpa. O segredo para se livrar do sentimento de culpa, caso você sofra deste mal, é prestar atenção nas palavras que comunica consigo mesmo. Se sua comunicação está lhe causando sentimentos negativos, tome consciência de que você está em momento de lazer e que trabalhou para isso. Hoje, em momentos de lazer, digo a mim mesmo: *“Eu mereço estar aqui, e isto é uma recompensa pelo meu empenho!”*. Pronto! Feito isso, não existe mais conflito.

O Estado de “Flow” (Fluxo)

Mihaly Csikszentmihalyi, famoso fisiologista croata, desenvolveu a teoria que explica como artistas, atletas, músicos, cientistas, empreendedores e gênios, se concentram por várias horas, realizando a mesma atividade. Segundo Mihaly, essas pessoas ao se concentrarem em algo que lhes proporcione realização e crescimento, atingem um tipo de estado mental de auto desempenho e produtividade.

O estudo de Mihaly ficou conhecido como *Flow* (Fluxo). Basicamente, uma pessoa em estado de *flow*, se envolve tanto na atividade, que chega até mesmo perder a consciência sobre si mesma. O elo de conexão entre a pessoa e a atividade em particular, chega a ser fascinante! Mihaly também escreveu o livro intitulado [Flow: The Psychology of Optimal Experience](#). No livro ele explica cientificamente como indivíduos conseguem alto desempenho em atividades específicas.

Você já teve a experiência de estar tão envolvido em uma atividade, pessoal ou profissional, a ponto de perder a noção do tempo? Certamente sim. Como isso pôde acontecer? Você, tão concentrado, tão envolvido naquilo que fazia, que sua mente ficou totalmente focada naquela atividade.

Albert Einstein já afirmava que o tempo é relativo. Quando temos prazer em executar o que gostamos, não percebemos as horas passarem. Aliás, você já parou para pensar que o tempo nada mais é do que uma emoção? Pense a respeito. Quando realizamos atividades prazerosas, o tempo voa. Quando realizamos atividades pouco prazerosas, o tempo se arrasta. Inclusive, é isso que acontece quando experimentamos emoções negativas, como estresse, frustração, tristeza ou raiva. O tempo parece durar uma eternidade.

No entanto, quando estamos totalmente envolvidos em atividades que nos proporcionam prazer e realização, nossa criatividade, habilidades, capacidades, inteligência, se manifestam naturalmente. Nossa produtividade aumenta, na medida que nos libertamos de padrões improdutivos.

Nosso desafio é passar mais tempo possível, realizando atividades ligadas ao nosso crescimento pessoal. Assim, deixamos nossa parte produtiva se manifestar. E neste estado mental de produtividade, somos capazes de executar ações específicas, sem precisarmos de tanto esforço. É difícil procrastinarmos em atividades que adoramos realizar.

Muitas pessoas cometem o erro de se julgarem incapazes de realizar alguma coisa. Quando chega o momento de aprenderem uma nova habilidade, por exemplo, elas usam o passado como referência. O que realizamos no passado, principalmente se tivemos experiências de fracasso, não nos importa hoje! O que realmente importa são as ações de agora.

Flow significa se conectar com o seu melhor, neste momento. A boa notícia é que podemos nos conectar com experiências bem sucedidas, que tivemos no passado. Podemos usar experiências positivas do passado como referências, para criarmos um estado mental de alto desempenho. Todos nós já tivemos momentos de *flow* em nossa vida, você...

Talvez teve a resposta certa na reunião de negócios;

Talvez tenha conseguido solucionar um grande problema;

Talvez tenha feito gol no futebol com os amigos, e tenha surpreendido a todos (inclusive você mesmo);

Talvez tenha feito um strike perfeito no boliche;

Talvez tenha feito um xeque-mate genial no xadrez;

Talvez tenha jogado uma partida de tênis perfeita;

Talvez tenha escrito um artigo ou capítulo de um livro, excelente;

Talvez tenha tido uma ideia inédita;

Talvez tenha meditado de maneira surpreendente;

Talvez você teve um dia superprodutivo, e no final dele, tenha se sentido realizado.

Sim, todos nós já tivemos momentos assim. Porém em momentos improdutivos, nos esquecemos deles. São nesses momentos que deveríamos lembrar a nós mesmos, quem somos e do que somos capazes de realizar. Nossa identidade deve basear-se em nosso melhor. Nos momentos em que nos sentimos vibrantes, produtivos e energizados. Desta forma, aumentamos nossa autoestima e autoconfiança, e o mais importante: criamos condicionamento positivo para repetirmos este padrão fortalecedor no futuro.

Ayrton Senna, considerado herói nacional, um dos maiores pilotos do automobilismo brasileiro e mundial, durante entrevista no Grande Prêmio de Mônaco, em 1988, descreveu a experiência de quando começava pilotar:

“Eu estava pronto na pole, e já largando. De repente, eu era dois segundos mais rápido do que qualquer um, incluindo meu companheiro de equipe, com o mesmo carro. E de repente, eu notei que eu não estava mais pilotando o carro conscientemente. Eu pilotava o carro pelo meu instinto, como se eu estivesse em outra dimensão. Era como se eu estivesse num túnel.”

Senna tinha uma estratégia mental, que o colocava na frente dos outros pilotos durante as corridas. Ele se conectava com o melhor de si, antes da largada. E ele tinha desenvolvido a crença fortalecedora que apoiava suas ações.

Podemos encontrar outro exemplo fantástico, sobre estado de *flow*, no filme *The Peaceful Warrior* (Poder Além da Vida). No filme, um jovem atleta que passa por momentos de desafios na carreira e consequentemente na vida pessoal, redescobre seu verdadeiro “eu”. Depois de um acidente, o jovem se vê numa situação, que aparentemente o impossibilita de continuar a carreira de atleta.

Eis que surge um misterioso mentor (um coach), que o auxilia descobrir o verdadeiro significado da vida. O mentor o ensina usar os sentidos de forma mais eficiente. E também, o ensina explorar os recursos internos, para superar o seu momento de desafio. O jovem inicia então, uma jornada em busca de autoconhecimento. Ele passa a se conhecer mais, e aprende a usar o grande potencial, até então adormecido.

Este filme na minha opinião, descreve com maestria o que é entrar em estado de desempenho máximo. Quando focamos no agora, nos concentramos a ponto de realizarmos atividades quase

inconscientemente. É como se ligássemos nosso comportamento no piloto automático. Mas para isso, antes de tudo, devemos gostar do que fazemos.

Faça Aquilo Que Gosta

A maioria de nós já ouviu a máxima que diz que “*só encontramos a verdadeira felicidade, quando realizamos na vida, aquilo que gostamos*”. Jamais encontraremos senso de realização, em atividades que não gostamos. Você pode pensar: “*Detesto meu trabalho, mas preciso pagar minhas contas!*”. Sim, eu entendo você, se este é o seu caso.

Contudo, você pode mudar sua situação, caso não esteja satisfeito com sua situação atual. Se olharmos para as pessoas produtivas, perceberemos que elas passam a maior parte do tempo na zona da realização. Elas fazem aquilo que amam, diferente da maioria que detesta o que faz.

Caso você se sinta insatisfeito com sua profissão ou carreira, por exemplo, você tem duas escolhas. Uma: você pode aprender amar o que faz. Outra: você deve realmente mudar aquilo que não gosta de fazer. Agora uma advertência: se você realiza algo que não gosta, e decidiu que quer mudar, sugiro fortemente que realize a mudança de forma gradual. Principalmente se você tem pessoas que dependem de você. Neste caso, você pode criar um plano, para transformar a sua vida, mudar aspectos dela, que não estejam de acordo com os seus termos.

Não faz sentido vivermos realizando coisas que não gostamos. A vida se torna vazia, monótona e improdutiva.

Eu mesmo vivenciei esse processo de mudança, quando decidi me tornar empreendedor. Não foi um caminho nada fácil. Porém, gradualmente, fui mudando aspectos em minha vida que não me agradava. E até hoje busco sempre alcançar um nível maior.

Antes de tudo, você deve descobrir algo que lhe proporcione *paixão* em sua vida. Se não sabe ao certo, procure até encontrar. Talvez sua paixão seja o seu hobby. Ou qualquer atividade que goste de realizar em horas vagas. Depois de descoberta sua paixão, foque nela. Crie um plano para realizá-la. Caso você tenha família ou dependentes, será preciso realizar a mudança de forma consciente e com responsabilidade.

Procuo passar mais tempo possível na zona da realização. Minha rotina de trabalho consiste em gravar vídeos, escrever artigos e cuidar de minha empresa. Essas atividades me proporcionam realização pessoal, crescimento e contribuição. Quando realizo essas atividades realmente perco a noção do tempo!

Busco sempre aprender novos conceitos, ideias e informações, para compartilhar com outras

peessoas. Com isso, consigo alcançar dois objetivos: contribuir com as pessoas e me manter focado. Há pessoas que dizem que a melhor forma de aprender é ensinar. É verdade! Quando ensinamos outras pessoas a seguirem o caminho que leva a produtividade, lembramos a nós mesmos do que precisa ser feito para alcançarmos nossos próprios resultados.

É realmente incrível, quando estamos envolvidos em atividades que amamos realizar. Esquecemos do tempo e focamos na atividade em particular. Realmente entramos em *flow*.

Nas próximas páginas, você irá descobrir um fator que muitas vezes, nos impede de realizar tarefas. Às vezes, temos força de vontade para seguir em frente, e mesmo assim, adiamos ações importantes, devido à sobrecarga emocional.

IV - O Que Fazer Para Evitar a Sobrecarrega e Deixar de Procrastinar

A procrastinação gera sentimentos negativos como ansiedade, irritabilidade, raiva, culpa, incapacidade, frustração. E também gera sentimentos de sufoco e sobrecarga. O procrastinador geralmente sabe que deve realizar atividades importantes para alcançar o que se deseja. No entanto, ele se sente incapaz de começar.

Quando olhamos para resultados desejados, e pensamos nas etapas necessárias até chegarmos a eles, é comum nos sentirmos sobrecarregados. Logo, encontramos razões para não tomarmos ações. Muitas pessoas passam por esta situação. Elas colocam tantas barreiras – a maioria delas emocionais -, tantos empecilhos para se executar o primeiro passo, que se sentem desmotivadas e não começam.

Você já passou por essa experiência? Já desejou alcançar resultados, mas ao mesmo tempo, olhou as etapas necessárias, antes de chegar lá, e começou a se sentir sufocado? Acredito que todos já sentimos assim em algum momento da vida.

O que acontece? De um lado desejamos alcançar resultados. Do outro, queremos evitar o desconforto. É como se quiséssemos seguir dois caminhos em direções opostas. Sentimentos assim, nos geram conflito interno. Consequentemente, drenam nosso entusiasmo.

Por exemplo, vamos imaginar que alguém deseje construir uma casa. Construir uma casa não é tarefa simples. Exige-se constante acompanhamento, além de disposição financeira. Vamos analisar as ações fundamentais, considerando que a pessoa já tenha adquirido o terreno para construção. As ações básicas são:

1. Entrar em contato com o engenheiro para desenvolver o projeto;
2. Ter a aprovação da prefeitura para a construção;
3. Contratar mão de obra especializada;
4. Comprar os materiais necessários para a obra;
5. Iniciar a obra;
6. Cuidar da parte hidráulica;
7. Cuidar da parte elétrica;
8. Realizar o acabamento final;
9. Mudar para o novo e aconchegante lar.

Citei apenas nove passos bem resumidos. Sabemos que na prática, a história é bem mais complexa. Logo, com tudo planejado, é hora de iniciar a obra. E o que acontece quando se

inicia a obra? Surgem problemas! Ora, falta material. Ora, é o pedreiro que falta. E o trabalho do proprietário, é resolver problemas, na medida que eles acontecem.

Muitas pessoas se sentem sobrecarregadas quando o assunto é construção residencial. E realmente, é preciso muito planejamento, monitoramento e boa dose de paciência durante todo processo. O foco neste caso, é finalizar a obra, e esquecer partes inconvenientes que acontecem. Para evitarmos sensações de sufoco, nossa melhor escolha é focar no resultado final.

Ninguém deseja sensações de sufoco. O que realmente desejamos, quando construímos a própria casa, são sensações positivas: segurança, conforto, estabilidade, certeza. Neste caso, temos que focar em metas e resultados que compõem todo projeto. Temos que realizar um passo de cada vez. Na medida que realizamos os passos necessários, aproximamos mais do resultado final.

Atividades Prazerosas

Agora, pense numa atividade prazerosa, que lhe agrade. Por exemplo, vou alucinar que você adora viajar. A maioria das pessoas adora esta atividade. Caso você não goste, imagine alguém que goste.

Existem diversas etapas para que você possa realizar uma viagem tranquila e segura. Muitas pessoas não pensam nas etapas quando planejam viajar. Tudo parece muito simples e fácil. Na verdade, quando gostamos de realizar atividades que acreditamos ser prazerosas, eliminamos etapas “difíceis” em nossa mente.

Considere que você e sua família irão fazer uma longa e agradável viagem. O que basicamente, você precisa realizar antes de colocar o seu automóvel na estrada?

- Revisar o seu automóvel (verificar os freios, óleo, água, pneus);
- Arrumar as malas (escolher as roupas que levará);
- Verificar os documentos pessoais e os documentos do veículo;
- Verificar a segurança da casa antes de partir.

Depois, de tudo certo, você e a sua família poderão viajar tranquilamente.

Existe algo interessante neste processo. Para você viajar, é necessário uma série de ações indispensáveis para sua segurança e a segurança de sua família. A diferença, é que você não olha para todas as etapas que precisa realizar. Você não racionaliza este processo. Você faz

tudo de forma automática. Principalmente se você viaja com frequência.

Quando fazemos algo que acreditamos que irá nos proporcionar prazer, eliminamos etapas de dor. Focamos apenas no resultado, e não nas dificuldades. Viajar é um processo. E com muitas etapas. E algumas delas estressantes. Mas como o foco está no resultado, nas emoções agradáveis que obteremos no final de tudo, eliminamos as partes estressantes.

Sobrecarga é Questão de Decisão

Somos nós que decidimos nos sentir sobrecarregados ou não. Tudo é questão do nosso ponto de vista: nossa percepção em relação à rotinas e atividades do dia a dia. A chave aqui, é nos colocarmos no estado emocional correto, para que possamos ter mais controle sobre nossa comunicação. E também, melhorarmos o desempenho em qualquer atividade que façamos – mesmo atividades que consideramos “chatas”.

Por exemplo, adoro praticar atividade física. Quando me exercito, me sinto mais saudável, mais energizado e até mais criativo. Tenho todas essas sensações positivas, após uma corrida ou qualquer outro exercício físico. Aliás, o exercício físico é um hábito poderoso, que pratico desde minha adolescência.

Algumas pessoas não se sentem muito à vontade, quando o assunto é atividade física. Qual seria o motivo? Novamente, percepção. As pessoas que evitam, percebem a prática de exercícios físicos, como um verdadeiro *fardo*. E não como meio de se manterem saudáveis e energizadas.

Na verdade, essas pessoas se sentem sobrecarregadas, e às vezes, até estressadas quando se exercitam. Elas têm uma série de pensamentos e associações em suas mentes, que as impedem de entrar em forma. Desta forma, elas focam apenas no desconforto momentâneo. No lugar dos benefícios que a atividade física proporciona no longo prazo. Na verdade, elas não focam no resultado final, que neste caso, é um corpo saudável e estético.

Um lembrete: experts de desenvolvimento pessoal, recomendam mudar a realidade interna (pensamentos e crenças limitadoras), antes de tentarmos qualquer tipo de mudança em nossa realidade externa (mundo físico). Se alguém tenta promover mudanças sem antes mudar a realidade interna, esta pessoa, certamente irá se auto sabotar no longo prazo. O processo de mudança sempre se inicia na mente, antes de qualquer mudança no comportamento.

Suas Atividades Preferidas

Talvez aquilo que você execute com facilidade, outras pessoas acreditam ser difícil. Considere a leitura como exemplo: se você está lendo este livro, com certeza, você busca melhorar a sua capacidade de gerar resultados em sua vida. As estatísticas mostram que apenas 10% das pessoas que compram livros, chegam até o final.

O índice de pessoas que compram livros e procrastinam na hora de ler, é consideravelmente alto. Saiba que você e eu somos muito parecidos neste sentido: adoramos ler! A mesma disciplina que temos nesta atividade tão prazerosa e fortalecedora, pode ser usada em outras áreas da vida. Já pensou nas possibilidades de melhoria que temos, se usarmos o mesmo grau de disciplina que temos para ler, nas outras áreas?

Às vezes, ouço pessoas dizendo: “*Eu não tenho paciência para ler!*”. A grande questão não é apenas ter *paciência* para ler. Além de paciência, é preciso propósito também. Se sabemos exatamente porque fazemos o que fazemos, então, não nos faltará motivação para tomarmos ações.

Quando enxergamos metas, resultados e objetivos, como obrigações, nos sentimos sobrecarregados e possivelmente procrastinamos. Quando mudamos nossa percepção, com propósito claro e definido, entramos em ação e a atividade passa a ser prazerosa. Não serão apenas movimentos e correrias sem direção definida (molde que a maioria das pessoas estão inseridas). Serão ações que atenderá nossas necessidades emocionais e levarão nossa vida ao próximo nível.

Outros Fatores

Além de nossa percepção, como vimos, a sensação de sobrecarga pode estar ligada a tarefas que realizamos repetidamente e sem propósito. Em outras palavras, uma pessoa pode estar infeliz com o emprego e começar acreditar que toda a sua vida está infeliz. De repente, a pessoa perde o entusiasmo em realizar coisas novas, crescer, progredir, por acreditar que está condenada à rotina.

É importante evitarmos generalizações sempre que possível. Se existe alguma área que está desequilibrada, não significa que as outras estão na mesma situação. Neste caso, seria apenas uma área em particular, precisando de mais atenção.

A insatisfação é um fator que pode ocasionar sentimentos e emoções negativas na vida de alguém. Pessoas insatisfeitas, tendem a produzir menos. Ao contrário de pessoas que amam aquilo que fazem.

Se a insatisfação for o seu caso, analise qual área específica que possa estar em desequilíbrio. Depois, crie um plano de ação para promover mudanças. Caso tenha dificuldades para realizar essas mudanças, considere contratar um coach.

Coaches são ótimos para treinar pessoas a alcançarem resultados. Existem diversos profissionais desta área que são extremamente competentes, prontos para ajudar qualquer pessoa a explorar o potencial ao máximo. Caso você decida não contratar um coach, promova pequenas mudanças no seu próprio comportamento.

Se apenas carregarmos sentimentos de insatisfação dentro de nós, a vida se tornar vazia e sem significado. Muitas pessoas, acreditam que estão fadadas a uma vida vazia e de insatisfação. Elas se esquecem que podem promover mudanças a qualquer momento. Basta tomarem uma decisão firme.

Por exemplo: imagine uma pessoa que deseje aprender a tocar violão. Mas, essa pessoa não toma nenhuma atitude para aprender. Vamos chamar essa pessoa de Pedro (caso seu nome seja Pedro, qualquer semelhança é mera coincidência).

"A vida de Pedro é sobrecarregada. Com muitas tarefas e afazeres no trabalho. Pedro além de trabalhar muito, tem que fazer um longo trajeto até chegar em casa.

Pedro trabalha 12h por dia, de segunda a sexta. Além das longas horas de trabalho, Pedro tem uma namorada, e a visita todas as noites. Devido ao fato de se sentir sobrecarregado com o emprego, Pedro procrastina e não toma nenhuma ação para realizar seu objetivo: aprender tocar violão. O tempo passa e Pedro se sente cada vez mais infeliz. Ele diz para todos os conhecidos que um dia irá se tornar um artista famoso.

E assim, continua a vida de Pedro: infeliz, com vontade de aprender algo novo, e ao mesmo tempo, sobrecarregado com a vida que leva. Ele vive se queixando que a vida é monótona. E, infelizmente, não toma ações para mudá-la.

Um dia, algo interessante acontece na vida de Pedro. Ele percebeu que sua vida estava passando rapidamente. Também percebeu que se não tomasse uma decisão depressa, poderia continuar vivendo daquela maneira, pelo resto da vida. Pedro decidiu matricular-se em um conservatório. E ele aprendeu as técnicas com tanto afinco, que se tornou professor e ensina outras pessoas a arte da música."

Esta pequena metáfora serviu apenas para lhe mostrar, que muitas vezes deixamos de realizar o que realmente temos vontade. Isso ocorre devido a limitações que nascem em nossa mente. Nosso trabalho, é descobrir nossa verdadeira missão, para que possamos fazer a diferença na

vida de outras pessoas.

Crie "Momentum"

Quando tomamos ações e logo notamos pequenos avanços no processo, ficamos mais animados. E o que acontece depois? Nosso cérebro relaciona o bom desempenho das ações que realizamos, com os resultados. Logo, conscientemente, queremos repetir o mesmo padrão de comportamento para gerarmos os mesmos resultados. Este processo, dentro da comunidade dos treinadores comportamentais e coaches, é conhecido como momentum.

Na prática, momentum é quando alguém começa a se exercitar, por exemplo, perde algum peso, e o resultado gera mais entusiasmo para continuar seguindo em frente. A pessoa percebe que é possível gerar resultados ainda melhores, se continuar com as mesmas ações.

Há também pequenas ações que podemos realizar, para treinarmos o cérebro e começarmos a criar a realidade que desejamos. Por mais simplistas que essas pequenas ações possam parecer, elas têm um grande poder: elas manifestam nossas intenções e dão formas as nossas ideias.

Se seu objetivo é comprar um automóvel novo, por exemplo, uma ação que você poderia realizar para que o seu cérebro começasse criar a realidade, é ligar para uma concessionária e pesquisar o valor do automóvel. Ou então melhor: vá à concessionária e faça um teste drive. Quando você realiza ações imediatas, você se anima em querer alcançar seus objetivos mais rápido.

Se deseja perder peso, entre em contato com a academia mais próxima de sua casa. Ou então, pesquise na internet sobre algum curso que ensine como perder peso.

Quer escrever um livro? Comece pelo título. Depois crie o sumário. Escreva três ou quatro parágrafos de cada capítulo. Se você repetir esta ação, você com certeza ficará entusiasmado para finalizar o seu livro. Eu mesmo utilizo este processo quando escrevo. Desse modo, crio pequenos resultados em minha rotina, que somados num período de um ano, por exemplo, tornam-se grandes resultados.

Lembre-se que o mais importante de tudo é você tomar a ação que fixou para si, no momento criou a sua meta ou objetivo. Este é o poder do momentum: você executa o primeiro passo imediatamente, e continua repetindo ações.

O primeiro passo para vencermos a procrastinação, é mostrarmos a nós mesmos que somos capazes de realizarmos nossos objetivos. A boa notícia, é que quando executamos o primeiro

passo, saímos da inércia, e os outros passos ficam automáticos. É como uma criança que aprende andar: ela começa com pequenos passos, e pouco a pouco, com repetição, consegue caminhar sem ajuda de ninguém.

A diferença entre a criança e o adulto, está na crença. A mente de uma criança é livre de crenças tóxicas. A criança, diferente do adulto, não tem pensamentos como:

“Não vou conseguir”

“Isto é difícil demais”

“Vou deixar para tentar depois”

“E se eu cair e outros rirem de mim?”

“E se eu não conseguir ficar de pé?”

“Será que minha perna consegue suportar o peso do meu corpo?”

Eis quando a criança cresce e começa ouvir adultos bem “intencionados”, com ideias pouco produtivas. De certo modo, interferem o processo criativo que toda criança tem de aprender e se expressar livremente. Nunca devemos questionar a criatividade de uma criança. Pois deste modo, criaremos limitações que mais tarde poderão interferir nas atitudes dela.

Nossa capacidade de aprender é gigantesca. Não importa idade, sexo, cor, sempre podemos aprender algo novo. Mesmo que, aparentemente, seja complexo. Imagine se as pessoas, ao invés de se sentirem sobrecarregadas, passassem a se dedicar ao aprendizado e desenvolvimento de competências. Imagine como a vida delas se elevaria?

Aprender é sinônimo de crescimento e progresso. Diferente de sensações de frustração, estresse, sobrecarga ou sufoco. O aprendizado constante, além de melhorar nossa compreensão do nosso próprio universo, nos possibilita desenvolvermos novas capacidades.

Aprenda Sempre

Em minha vida, sempre me dediquei aprender diversos tipos de conhecimentos e habilidades. Fiz curso de inglês, empreendedorismo, taekwondo, jiu-Jitsu, programação neurolinguística, marketing digital e ainda estou em constante busca de novas abordagens. Quanto mais aprendo, mais referências construo para alcançar meus objetivos. Dessa forma, minha mente enxergará novas possibilidades, e não estará presa a uma forma de pensar apenas.

Acredito que todos nós podemos desenvolver novas habilidades. Para isso, precisamos de desejo ardente, propósito e paciência. Não nos faltam recursos para aprender. Na era atual, podemos contar com várias fontes de informações - vários exemplos de pessoas que alcançam

resultados similares aos que desejamos alcançar. Essas pessoas estão disponíveis para nos mostrar suas estratégias geradoras de resultados.

Quando estamos dispostos aprender, podemos usar nosso potencial e direcioná-lo nas áreas que desejamos melhoria. A boa notícia, é que já sabemos como fazer isso! Em algum momento, já geramos ótimos resultados em nossa vida. Podemos copiar nossas próprias ações vencedoras, e repeti-las em outras áreas. E assim, obtermos ótimos resultados!

V - Como Priorizar Atividades Importantes Em Sua Vida

O que você faz quando tem um dia cheio de compromissos? Você tem hábito de priorizar ações importantes? Sabe exatamente o que fazer para gerar resultados? Ou se sente estressado quando pensa nas atividades do dia seguinte?

Se você é empreendedor ou autônomo, sei exatamente como é a sua vida. Sei exatamente como é ter um dia atarefado. Às vezes, são tantas coisas para se resolver ao mesmo tempo, que parece que vamos enlouquecer. Às vezes, não sabemos qual será o primeiro passo.

Sim, mesmo com toda tecnologia disponível hoje, ainda existem dias que estamos abarrotados de tarefas a realizar. E acredito que, a pior sensação que podemos ter, após realizar dezenas de tarefas no dia, é chegar no final dele, e nos sentirmos insatisfeitos. Algo está errado...

Bem, se você já passou por isso, sabe qual é a sensação. É uma sensação nada agradável, não é mesmo? Entramos numa corrida frenética. Ou ainda, realizamos movimentos rotineiros, sem propósito, sem conexão com os nossos sonhos!

Outro ponto, é quando realizamos atividades que atendem nossa necessidade de significado. De acordo com as seis necessidades humanas de Anthony Robbins, como também já vimos, todos ser humano tem a necessidade de significado. Às vezes, queremos realizar muitas atividades ao mesmo tempo, apenas para nos sentirmos *importantes* no final. No entanto, tomar esta decisão baseada em nossa necessidade de importância, pode nos custar caro: estresse, frustração, pressão demasiada, são algumas sensações causadas pelo excesso de compromissos.

Para não cairmos nesta armadilha, devemos buscar equilíbrio. Encher nossas agendas de compromissos, de forma desequilibrada, afetará nossa saúde física e mental no longo prazo. O segredo é focarmos e priorizarmos atividades que estão relacionadas aos nossos objetivos.

Muitas pessoas conseguem fama, sucesso, prestígio, conexão com outras pessoas, e mesmo assim no final de tudo, elas ainda se sentem vazias. Como isto é possível? A resposta é bem simples: *É porque essas pessoas não souberam priorizar o que realmente era importante para elas. Elas não tinham clareza de valores.*

Alguém, de certo modo, introduziu na mente delas a ideia de que só seriam felizes quando alcançassem o sucesso. Então, elas se tornam bem-sucedidas! O curioso é que mesmo depois de conquistarem fama, sucesso e prestígio, ainda sim, a vida dessas pessoas parece vazia. Logo, para evitarmos sentimentos negativos, devemos ter clareza de valores.

Uma das melhores formas para alinharmos nossos objetivos com os valores pessoais, é

fazermos uma lista do que realmente importa em nossa vida. Em seguida, devemos focar nas principais áreas de nossa vida e dividi-las em categorias. Essas áreas merecem foco e dedicação, de maneira constante, se você deseja ter equilíbrio em sua vida. Vejamos quais são:

Emoções

Emoções determinam nosso comportamento. Nosso comportamento determina os resultados que obtemos em nossa vida. O gerenciamento emocional é uma habilidade que todos nós deveríamos priorizar. Não importa o que fazemos na vida, se não gerenciarmos nossas emoções, perdemos o controle dela. Com isso, nossos resultados serão afetados. Treinar nosso cérebro para procurar melhores respostas, não importando o que aconteça em nossa vida, é o caminho para sairmos vitoriosos. As pessoas que não controlam as emoções, sofrem e estão sempre em reação com o mundo.

Relacionamentos

Nós seres humanos somos animais gregários. Somos incapazes de ver viver bem sozinhos. Precisamos de outras pessoas para nos relacionarmos (há pessoas que preferem se relacionar com um cãozinho ou gatinho, no lugar de gente!). Já percebeu que quando algo magnífico acontece em nossa vida, a primeira reação que temos, é querer contar para as pessoas próximas a nós? Qual seria o motivo? Quando fazemos isso, intensificamos nossa sensação de felicidade.

Ninguém vive bem sozinho. Por esse motivo, devemos priorizar esta área da vida tão impactante: amigos, colegas de trabalho, familiares, e pessoas significantes em nossa vida.

Corpo Físico

Cuidar do nosso corpo é uma atividade essencial. Todos nós deveríamos focalizar nesta área. Fazer exercícios, ter boa alimentação, bom descanso, hidratar o corpo de maneira adequada, são ações primordiais para melhorarmos nossa produtividade. Muitas pessoas dão atenção a outras áreas, e se esquecem de dar atenção ao próprio corpo. Sem disposição física é praticamente impossível sermos produtivos. A indisposição física contribui para que a pessoa adie ações importantes, construtoras de sonhos.

Tempo/Produtividade

Produtividade é sinônimo de aproveitamento do tempo. A maioria das pessoas perde tempo em atividades improdutivas. Pessoas produtivas sabem aproveitar o tempo, de maneira eficiente e direcionada. Elas têm consciência de que o tempo é um fator insubstituível. Nada no mundo poderá substituir o tempo perdido. Aqueles que sabem aproveitar o tempo, concretizam objetivos mais facilmente. Se quisermos melhorar nossa eficiência em gerar resultados, temos que desenvolver uma mentalidade produtiva.

Carreira/Missão

A maioria de nós passa a maior parte do tempo no trabalho. Eis uma mentalidade que poucos pensam a respeito: nossas carreiras, profissões ou negócios, são como missão de vida! Com essa mentalidade, somos capazes de proporcionar mais impacto positivo na vida de outras pessoas. A palavra *missão* nos gera mais entusiasmo, do que simplesmente usarmos a palavra *carreira*. Afinal, aquilo que fazemos no dia a dia, impactará a vida de outras pessoas. Se você é empreendedor, com certeza, existem pessoas que serão impactadas pelas suas ações e decisões: clientes, funcionários, fornecedores, etc.

Espiritualidade

Cada pessoa tem uma maneira de se conectar espiritualmente. Algumas pessoas se conectam com Deus. Outras se conectam com o Universo ou com a natureza. O importante é nos conectarmos, com a força Superior que acreditamos ter influência em nossa vida. Dessa forma, vivemos em harmonia com nós mesmos e com as outras pessoas.

Finanças

Muitas pessoas vivem a pressão financeira. Esta pressão é causada muitas vezes pela falta de planejamento financeiro, além de dívidas altas. Devemos evitar gastar mais do que ganhamos, se desejamos uma vida financeira mais tranquila e equilibrada. Esta é uma lei básica!

O dinheiro é um recurso que podemos usar para alavancar nossos resultados e ainda contribuir na vida das pessoas. Ele não é um fim, e sim, um meio para tal.

Um bom livro que recomendo, que aborda o assunto dinheiro de forma muito definida, é o livro [Pai Rico, Pai Pobre](#), de Robert Kiyosaki. Se você não leu este livro, vale à pena a leitura.

Também escrevi um artigo no meu site, que falo como economizar dinheiro em oito passos. Caso deseje acessar o artigo, clique neste link: <http://focuslife.com.br/como-economizar-dinheiro-em-8-passos>.

Todas essas áreas de nossa vida merecem atenção. Se procrastinarmos ao fazer exercícios físicos, por exemplo, pagamos o preço. Se não cuidarmos de nossas finanças com atenção, mais cedo ou mais tarde, sofreremos consequências negativas. Se não dermos atenção aos nossos relacionamentos, as pessoas que amamos sentirão o impacto de nossas inações.

Portanto, é fundamental priorizarmos ações focadas na melhoria de cada área da vida. Dessa forma, evitamos movimentos desnecessários, como emoções destrutivas, que atrapalham nosso crescimento.

Na verdade, precisamos de objetivos específicos. Quanto mais clareza tivermos em nossos objetivos, mais chances teremos em alcançá-los.

VI – O Seu Objetivo é S.M.A.R.T.?

O método S.M.A.R.T. nos ensina formular objetivos, para facilitar a realização deles. Muitas vezes fixamos objetivos que exigem desenvolvimento de habilidades. É fácil procrastinarmos quando não temos evidências e quando não enxergamos resultados. Isso pode nos causar sentimentos negativos: frustração, desânimo, ansiedade e impaciência. Objetivos grandes e complexos, geralmente, necessitam de prazo mais longo para se concretizarem. Se fixarmos objetivos fora de nosso alcance, correremos o risco de nos auto sabotarmos e abandonarmos a jornada, antes de chegarmos onde queremos.

Para evitarmos situações assim, devemos criar objetivos realizáveis. Principalmente, se o que desejamos requer desenvolvimento de novas habilidades. Por exemplo, uma pessoa que deseje se tornar médico, deverá estudar num período de pelo menos 6 anos (podendo estender até 12 anos). Portanto, é necessário estudo e prática constante até que a pessoa esteja pronta para exercer esta nobre missão.

Objetivos Alcançáveis

Você já teve a experiência de fixar objetivos que necessitavam de conhecimento ou desenvolvimento de habilidades? O que acontece neste processo? Geralmente tentamos alcançar o objetivo, e paramos no meio do caminho. Percebemos que é preciso mais conhecimento, ou mesmo prática. Muitas pessoas quando vão abrir um negócio, criam expectativas de curto prazo. Quando fixamos objetivos de curto prazo, aumentamos as chances de desistir ao primeiro sinal de dificuldade.

Logo, o conceito de formulação de objetivos, S.M.A.R.T., pode nos auxiliar neste sentido. Ele serve como ferramenta para especificar objetivos. Se em algum ponto, os objetivos estiverem fora de alcance, cabe a nós reformularmos eles para melhores resultados.

Vamos analisar abaixo o significado do acrônimo S.M.A.R.T.:

Specific (específico) – todo objetivo deve ser específico. Clareza é poder. Se deseja perder peso, então deve especificar quantos quilos de gordura precisa eliminar do corpo. Muitas pessoas fixam o objetivo de perder alguns *quilinhos*. Quantos? Desse modo, não há especificação do objetivo. Perder alguns quilinhos se torna vago e impossível de se mensurar. Neste caso, objetivo específico seria: *“Desejo perder 10 quilos de gordura corporal”*.

Para que o cérebro nos guie para o comportamento desejado, ele precisa de um alvo. E o alvo deve ser específico. De outro modo, aceitaremos qualquer número irrelevante como resultado.

Não especificar metas e objetivos, é convite para procrastinação.

Quando sabemos exatamente o que nosso resultado proporcionará em nossa vida, reunimos energia, circunstâncias e recursos internos para concretizá-lo. De repente, encontramos pessoas e oportunidades, que nos ajudarão alcançar o que desejamos.

Measurable (mensurável) – todo objetivo deve ser mensurável. Um resultado só é possível de ser avaliado através de métricas. Como saberemos se estamos próximos ou distantes do que desejamos, sem mensurarmos? Um atleta, por exemplo, sempre mensura resultados. Seu trabalho visa melhorar o desempenho, sempre!

O desempenho dele é analisado, através da riqueza de detalhes, como: pulsação, distância, resistência, força, velocidade, tempo, etc. Com essas informações, ele saberá qual ponto precisará melhorar. Sem essas métricas, não há como avaliar desempenho – não há referências.

Assim como o atleta, também devemos avaliar nossos resultados. Com isso, saberemos se estamos próximos ou distantes de nossas *marcas*.

Attainable (atingível) – se fixarmos objetivos inatingíveis, de nada adiantarão nossos esforços. Devemos sim, criar objetivos desafiadores. No entanto, eles devem ser graduais. Na medida em que alcançamos pequenas metas e resultados, criamos objetivos maiores.

Quando alcançamos pequenas metas, temos muito mais empenho para avançarmos para metas maiores.

Este é o trabalho de um nadador, por exemplo, quando quebra o próprio recorde. Ele trabalhará com mais afinco, para superar a si mesmo na próxima vez que competir.

Relevant (relevante) – o objetivo que buscamos deve ser relevante. Neste ponto, temos que descobrir quais aspectos emocionais estarão em jogo, e assim tomarmos ações consistentes. Quais emoções buscamos atender com o resultado que buscamos? Qual é o nosso propósito?

O objetivo deve ter propósito e significado. Passar em concurso público, por exemplo, talvez não seja o objetivo final. Talvez o que realmente busque, é estabilidade e boa remuneração que o cargo público proporciona.

O que desejamos alcançar com nossas ações, no final de tudo, são sempre fatores emocionais. O objetivo em si serve apenas de estímulo para entrarmos em ação. Por este motivo, surge a importância de fixarmos objetivos relevantes. Objetivos que tenham propósito e que atendam nossas necessidades emocionais.

Timely (temporal) – você com certeza, já ouviu pessoas dizendo algo do tipo: “*Prometo perder peso!*”, ou “*Prometo economizar mais*”, ou ainda: “*Prometo parar de beber*”. O que há de errado com essas promessas? São vagas. Sem data específica para acontecer.

Contudo, é importante acrescentarmos perguntas como: “*Qual seria o prazo para alcançar o que desejo? Um ano? Dois anos? Cinco anos?*”.

Metas e objetivos sem data, são apenas declarações sem força. Ficam perdidas no tempo e na esperança se realizarem algum dia.

Considere os seguintes objetivos: “*Meu objetivo é perder 10 quilos de gordura corporal, até no dia 10 de novembro de 2015*”. Ou: “*Meu objetivo é economizar 15% de toda minha renda mensal, até o dia 22 de dezembro de 2020*”.

Agora temos data específica!

Os dois objetivos agora têm clareza e especificidade. A especificação da data é importante, para termos mais clareza, e enviarmos mensagem realista ao cérebro. Temos que confessar: o ser humano é motivado mais pela pressão, pela fuga do desconforto, do que a busca de conforto. Quando temos data a cumprir, criamos pressão em nós mesmos, no anseio de concretizarmos o resultado pretendido.

Vimos a importância da definição de prazo para concretização de objetivos. Pois assim, não há chances de criarmos objeções e consequentemente procrastinarmos.

Veremos na próxima seção sete estratégias simples para deixarmos a procrastinação de lado e tomarmos ações agora mesmo.

VII - Sete Estratégias Simples Para Parar de Procrastinar

Como vimos, a procrastinação é um estado emocional, que é acionado por estímulos. Criamos imagens, sons e sensações que nos induzem adiar ações importantes. O ideal é entrarmos em ação assim que percebermos aquela conversinha interna que temos com nós mesmos: *“Ah! Eu não preciso fazer isto agora. Vou deixar para amanhã”*. Você sabe do que estou falando, não é mesmo?

E como podemos inverter a situação?

Deixe-me compartilhar com você sete estratégias simples para parar de procrastinar. Utilize-as e se surpreenderá com os resultados. Vamos a elas:

1 - Tenha Um Propósito

Todos nós precisamos de um propósito inspirador. Precisamos de uma forte razão para seguirmos em frente. Uma das principais razões, que as pessoas procrastinam, na maioria dos casos, é a falta de propósito. Quando temos um propósito impulsionador, criamos outra mentalidade, sem lugar para desculpas.

Nós seres humanos, faremos muito mais pelas pessoas que nos são importantes, do que por nós mesmos. Logo, é extremamente recomendável que você tenha um propósito, que vá além de suas próprias necessidades pessoais. Pense nas pessoas que ajudará durante o processo de suas conquistas. Pense na diferença que você fará na vida de sua família, por exemplo, caso alcance os seus resultados.

Se você tiver razões que vão além de suas próprias necessidades, você aumentará sua produtividade a níveis surpreendentes.

2 - Comece Pelo Rascunho

Deseja iniciar um projeto e se sente estressado quando pensa nele? Comece-o pelo rascunho. Comece escrevendo o que você gostaria de alcançar em sua vida: sonhos, resultados, metas, objetivos. Depois, divida a sua vida em áreas: financeira, emocional, mental, espiritual, familiar, física, profissional. Crie objetivos para cada área de sua vida, e gradualmente, comece trabalhar neles.

Grandes ideias surgem a partir de um simples rascunho. Podemos anotar ideias em momentos que o cérebro se torna criativo. Esta é uma simples e poderosa estratégia, que muitas pessoas

se esquecem de usá-la. Podemos capturar ideias a qualquer momento, e em qualquer lugar.

Por mais simplista que uma ideia possa parecer, ela deve ser registrada. Quantas ideias brilhantes já surgiram em nossa mente? E por deixarmos de anotá-las, evaporaram-se?!

Portanto, sempre que puder, anote ações, atividades e resultados que deseja alcançar. O ato de começar pelo rascunho transmite sinais reais ao cérebro, de que estamos prestes a executar objetivos.

Por exemplo, eu anoto ideias o tempo todo. Faço isso porque gosto de estimular minha mente a criar possibilidades a todo momento. Seja num pedaço de papel, seja no bloco de notas do computador, sempre faço *brainstorm*. Rascunho é um recurso essencial para melhorar a produtividade.

Sugiro que passe anotar todas as ideias que surgirem em sua mente. Depois, dê forma a elas, na medida que cria o seu plano de ação.

3 - Planeje Metas e Objetivos

Praticamente, todos os livros sobre produtividade e desenvolvimento pessoal tentam nos conscientizar sobre a importância do planejamento de metas e objetivos. Muitas pessoas têm dificuldades, quando o assunto é planejar. O que ocorre com a maioria, é que planejam suas metas, sonhos e objetivos no pior lugar a se fazer isso: na MENTE. O que acontece é que temos muitas ideias surgindo, a todo momento em nossa cabeça. As chances são, de que iremos esquecer da maioria delas, se não registrarmos as principais.

Você já teve a experiência de precisar fazer algo importante, não anotar, e mais tarde se dar conta, de que se esqueceu de tomar determinada ação? Tenho certeza que sim.

A maneira mais rápida de conseguirmos resultados, é sem dúvida registrá-los. Grandes experts na área de desenvolvimento pessoal, sempre nos mostram a importância do planejamento de metas e objetivos. Portanto, crie o hábito de planejar sempre!

4 - Use a Tecnologia

Hoje temos diversos recursos tecnológicos para facilitar nossa vida. Esses recursos vão desde aplicativos para dispositivos móveis, até métodos modernos de gerenciamento do tempo. Tudo isso nos auxilia na alavancagem de tempo e resultados. Você pode produzir muito mais com menos tempo, do que era possível há 50 anos, por exemplo.

Uma vez que decidimos parar de procrastinar e entrar em ação, a tecnologia pode sim, ser uma grande aliada. Por exemplo, eu adoro usar planilhas do Excel. Posso gerenciar minha vida financeira através de uma simples planilha. Ou listar ações que devo realizar, dentro de um projeto.

Outra ferramenta muito útil é o [Evernote](#). A grande vantagem deste aplicativo, é que você pode anotar diversas ideias, atividades, informações, e mais tarde organizá-las. Você pode criar projetos com as anotações que faz no Evernote.

Tenho usado o Evernote constantemente em minha vida. Se tenho alguma ideia para um livro, artigo ou vídeo, por exemplo, pego o meu smartphone, abro o Evernote, crio uma nota e escrevo nela palavras chaves relacionadas ao conteúdo que desejo trabalhar. É um aplicativo muito útil e prático, principalmente para pessoas que desejam aumentar a produtividade.

5 - Crie Dor Insuportável ao Procrastinar

Nosso cérebro fará de tudo para evitar a dor. Se enxergarmos as consequências negativas que o padrão de comportamento atual nos trará no futuro, criaremos uma maneira de interrompê-lo. Um método eficaz para se criar dor ao procrastinar, é fazer perguntas. Faça perguntas que induzirão ao desconforto. Desde modo, só de pensar na hipótese de adiar atividades relevantes, você sentirá no mesmo instante as consequências negativas do adiamento da ação. Por exemplo:

“O que acontecerá comigo, daqui a 10 anos, se eu continuar adiando ações importantes? O que perderei emocionalmente, fisicamente, financeiramente, mentalmente, espiritualmente, se continuar a procrastinar? Viverei a vida que desejo? Minha vida se elevará ao próximo nível? Como será a qualidade da minha vida no futuro?”

Não se limite somente em fazer perguntas: sinta as consequências negativas do padrão presente e imagine como será seu futuro, se continuar a se comportar de maneira negativa. Interrompa o padrão com fortes sentimentos.

Quanto mais dor associar ao hábito da procrastinação, mais motivado você se sentirá mudar o comportamento limitante, e realizar o que precisa ser feito. Lembre-se: o seu cérebro detesta dor, e ele fará qualquer coisa para se livrar dela.

Esta técnica de associar dor em qualquer tipo de hábito limitante, é conhecida como **alavanca**. Alavanca neste sentido, significa criarmos um ponto de pressão tão forte, que nossa única escolha será mudar. A boa notícia, é que já utilizamos esta técnica em algum momento na vida.

Pense em alguma situação em que você tenha realizado uma mudança radical em sua vida... Se lembrou de algum momento assim? Caso não tenha lembrado, se esforce até que a lembrança surja. O que fez com que mudasse? Talvez tenha sido seu amor próprio: você chegou a tal ponto, que não suportava mais viver daquela maneira. Talvez tenha sido uma situação desagradável que experimentou no emprego ou negócios. Se você realizou algum tipo de mudança, é porque sabia que era capaz de ir mais longe.

Todos nós já tivemos momentos assim. Podemos usar as mesmas estratégias mentais e físicas, para mudarmos aspectos indesejados em nossa vida, hoje mesmo. Inclusive, parar de protelar ações importantes. O segredo é associarmos dor massiva, intensa e insuportável ao comportamento limitante, para nos livrarmos dele e realizarmos conquistas.

6 - Declare Suas Metas e Objetivos em Público

Se você tem um projeto ainda não iniciado, saiba que você pode contar com a ajuda de outras pessoas para lhe motivar, fazendo-o dar o primeiro passo. Nós seres humanos, faremos de tudo para mantermos consistência a nossa identidade. Em outras palavras, se você declarar seus objetivos em público, com certeza, as pessoas ao ouvirem sua promessa, irão lembrá-lo de seus objetivos.

Procure pessoas próximas a você, amigos realmente sinceros, que desejam o seu bem. Procure por pessoas que o respeite, e que também não o deixe se acomodar. Evite pessoas de “bom coração”. Pessoas bondosas, aceitarão suas desculpas quando deixar de tomar ações. Sabemos que às vezes nosso cérebro tenderá lutar contra mudanças.

Lembre-se: temos a necessidade emocional de significado. Faremos grande esforço para mostrarmos que somos importantes e que estaremos dispostos a realizar o que prometemos. Use este recurso a seu favor, e declare para as pessoas que está comprometido alcançar seus objetivos.

Quer uma ideia quase infalível? Grave um vídeo falando que alcançará seus objetivos. Depois, coloque este vídeo no YouTube ou Vimeo. Esta ação aumentará cerca de 90% suas chances de executar ações importantes e alcançar seus objetivos. Desafie a você mesmo e entre em ação!

7 - Use Pequenas Recompensas

Você deve recompensar a si mesmo, toda vez que realizar ações relevantes. Desse modo, você

se auto condiciona, para repetir a mesma ação geradora de resultados no futuro. Crie prazer no processo. Cada passo avançado deve ser comemorado. Muitas pessoas deixam para comemorar somente quando alcançam o objetivo final.

A maioria de nós já ouviu este clichê: *“Quando alcançar meus objetivos, então finalmente serei feliz”*.

Sabemos que essa declaração não é verdadeira, porque se fosse, não haveria pessoas de “sucesso” infelizes. A felicidade depende mais de criarmos uma mentalidade que nos proporcione satisfação pessoal e crescimento, do que simplesmente conquistas materiais.

Ouvimos histórias de pessoas que foram seduzidas, pela ideia de que seriam felizes só depois de alcançar objetivos. Por que não o contrário? Talvez faça mais sentido, desenvolvermos outra mentalidade que apoie nossas ações: *“Eu decido ser feliz agora para alcançar meus objetivos no futuro.”*

Podemos recompensar a nós mesmos por simples ações. Dessa maneira, reforçamos o comportamento positivo no longo prazo. A ideia de sermos felizes somente quando alcançarmos objetivos, cria dependência emocional. Algumas pessoa podem pensar: *“Então por que eu vou me esforçar, se não serei feliz ao alcançar meus objetivos?”*. **A ideia central que quero lhe mostrar é fixarmos nossas metas, e sermos felizes antes, durante e após a concretização delas!**

O melhor sentimento que podemos criar, é o sentimento de progresso: *o sentimento de aprendizado e crescimento constante, e também, nossa contribuição na vida dos outros.*

É importante aproveitarmos o caminho, de maneira envolvente e entusiasmada. Cada vez que realizar algo que aproxime você do seu objetivo, dê créditos a si mesmo. Não espere passar 5, 10, ou 15 anos para se sentir realizado. Comece agora mesmo!

Prática, Prática e Prática

Utilize essas sete estratégias e você se surpreenderá com a melhoria de sua produtividade. Às vezes, tudo que realmente precisamos, são ideias simples. Assim melhoramos a qualidade dos nossos resultados. O grande fator que impede a maioria das pessoas de alcançar a realização pessoal, é a falta de prática do novo hábito.

Sempre que aprendemos um novo conhecimento, para que ele realmente gere resultados, temos que praticá-lo. Muitas pessoas acumulam conhecimento e se esquecem de executar o que aprenderam. Quanto mais praticamos o conhecimento adquirido, mais hábeis nos tornamos em

produzir resultados.

Na próxima seção iremos entender porque os nossos objetivos devem ser encarados como projetos.

VIII - Os Seus Objetivos São Projetos

Obras de arte levam tempo para serem finalizadas. Não são criadas da noite para o dia. O artista, por exemplo, emprega tempo, disciplina e dedicação em sua obra. O processo de alcançar objetivos é bem parecido com o trabalho de um artista.

No início, o artista tem em mente o resultado que pretende alcançar. Considere que ele deseje pintar um quadro. Como começar? Ele faz alguns traços na tela; planeja quais cores e tonalidades de tinta usará; separa os pincéis adequados; dá início ao trabalho. Às vezes, levam-se meses para obra ser finalizada. Ou até mesmo anos!

No entanto, o artista não se desespera. Ele confia em sua própria habilidade, e usa todos os recursos disponíveis para finalizar sua obra. No final, ele impressiona a todos com a beleza de sua arte!

Às vezes, fixamos objetivos de curto prazo, que não se realizam no primeiro momento. O que nos resta então é ter paciência e continuar agindo, até que alcancemos o que determinamos. Esta parte, pode ser a mais difícil para muitas pessoas. Principalmente nos dias atuais, onde a gratificação instantânea nos cerca por todos os lados. Sempre existirá alguém tentando nos vender a ideia de resultados rápidos, sem esforço. Sabemos que a realidade é outra, e que devemos trabalhar com afinco, se quisermos alcançar um nível mais elevado na vida.

Foque no Longo Prazo

Uma das melhores formas de lidar com objetivos de longo prazo, é encará-los como projetos. E o que é basicamente um projeto? É um conjunto de ações, ideias, metas e resultados, que pretendemos alcançar, dentro de determinado período. Muitas pessoas procrastinam por falta de visão: não sabem exatamente o que a conquista dos objetivos significa para elas.

Se enxergarmos nossos objetivos como projetos, criaremos mais entusiasmo na hora de executar ações. E também, eliminamos o pensamento de resultado rápido e evitamos frustrações.

Por exemplo, considere um estudante que deseja ingressar em uma universidade no exterior. Sabemos que este objetivo é um projeto. E não ocorrerá da noite para o dia. Existem diversas ações a serem realizadas, antes do estudante alcançar o objetivo final. O estudante deve planejar a viagem; aprender outro idioma – provavelmente inglês; deve entrar em contato com a universidade para conhecer as regras da mesma; obviamente, encontrar lugar para morar; ter reserva financeira. Além dessas ações, para que não fique mergulhado na incerteza e possível

isolamento, ele deve conhecer pessoas para lhe fazer companhia. Assim, ele poderá desenvolver a mentalidade necessária, no desafio de estudar no exterior.

Um Passo de Cada Vez

Toda jornada começa com o primeiro passo. Às vezes queremos atropelar passos fundamentais. Ficamos ansiosos para conseguir resultados de forma rápida. Quantas pessoas desistem de suas metas, porque acreditam que o processo é complexo demais? Elas não têm paciência para aprender e desenvolver novas habilidades.

Em momentos de dificuldade, quando estamos em processo de aprendizado, nossa única escolha, é seguir um passo de cada vez. Dessa maneira facilitamos o processo, e deixamos de experimentar sensações negativas.

Nesses momentos, devemos usar o *poder da antecipação*. O poder da antecipação significa anteciparmos desafios que possivelmente surgirão durante o caminho.

Por exemplo, se você é empreendedor, você deve ter consciência que este estilo de vida requer dedicação constante. Às vezes, diferente da maioria das pessoas que têm emprego fixo, você precisa sacrificar finais de semana com a sua família, para trabalhar em seus projetos.

Outro ponto, é a incerteza constante que todo empreendedor enfrenta, já que não há garantias de um salário fixo. Exige-se enorme dedicação nessa carreira. Logo, é preciso desenvolver outro tipo de mentalidade.

Qualquer empreendimento exige-se dedicação. Muitas pessoas não desenvolvem paciência necessária, para superar obstáculos iniciais, que são muitos. Contudo, muita gente se convence de que não é capaz de exercer a atividade empreendedora e abandona a grande oportunidade de assumir o controle da vida.

Conscientize-se dos Desafios

Imagine se você soubesse exatamente quais desafios enfrentaria, para alcançar seus objetivos? Muitas pessoas procrastinam por não saber exatamente como enfrentar novos desafios. Muitas desistem no primeiro sinal de dificuldade.

Se seu objetivo é um grande projeto, com muitas ações a serem executadas, comece realizando pequenas partes dele. Por exemplo, quando comecei a praticar taekwondo, meu objetivo era me tornar faixa-preta. Meu objetivo não aconteceria em poucos dias, nem poucas semanas, e

nem poucos meses. Para me tornar faixa-preta, eu precisaria de vários anos de prática constante, até que eu desenvolvesse habilidades necessárias que possibilitassem minha formação.

Nitidamente, meu objetivo era um grande projeto, com muitos pequenos resultados a serem alcançados, antes chegar ao meu objetivo final. Antes da faixa-preta, teria que realizar dezenas de exames de faixas; aprender diversos golpes; aprender diversas sequências (lutas simuladas); demonstrações; defesa pessoal, etc.

Tenho que confessar: pensei em desistir no início. No entanto, havia uma força dentro de mim, que me fazia seguir em frente. E essa força não me deixou nunca desistir. Foi um caminho árduo e difícil, porém, valeu a pena. O resultado disso, foi que desenvolvi disciplina, persistência e força de vontade. Não só dentro das artes marciais, mas também, em quase todas as áreas da minha vida. O tipo de mentalidade que adquiri nas artes marciais, me ajudou vencer diversos desafios ao longo de minha vida pessoal e profissional.

Quando encontro dificuldades em algumas situações da vida, penso da seguinte maneira: *“Se eu consegui chegar a faixa-preta, consigo também superar esta dificuldade, desde que eu esteja comprometido!”*. Inclusive, uso essa mesma persistência adquirida nas artes marciais, para escrever este livro e compartilhar minhas estratégias com você.

É curioso quando olho para trás e me lembro de quando estava na faixa-branca. Tive que começar todo o processo, a partir do zero.

Você pode fazer o mesmo em seus projetos: criar uma mentalidade vencedora. Imagine que no final do processo, você se tornará faixa-preta e enfrentará diversos desafios. Se você estiver comprometido com os seus objetivos, com foco no longo prazo, você aumentará imensamente suas chances de conquistas.

Agora, convido você para um exercício. Um exercício que nos impulsiona tomar ações imediatamente. Quanto menos chances dermos a procrastinação, mais conseguiremos nos manter no caminho da produtividade.

Pegue um caderno de anotações, ou um rascunho (lembra do poder do rascunho?), e por favor, siga as instruções abaixo:

1. Escreva uma ação importante que precisa realizar em sua vida, e que ainda não realizou. (Escolha uma ação que elevaria a qualidade de sua vida ao próximo nível.)
2. Descubra uma maneira de realizá-la. Qual seria o seu primeiro passo? Pense em uma simples ação que pudesse tomar agora.

3. Realize a ação. Se tiver que fazer um telefonema, faça-o. Se tiver que pesquisar na internet, sobre algum curso importante que impulsionará a sua vida profissional adiante, pesquise. Quer aprender outro idioma? Procure um curso agora mesmo. O importante é você realizar a ação que acabou de escrever *agora*.

Espero que você tenha feito este exercício e aproveitado o *momentum*.

Às vezes, criamos ideias complexas para alcançar nossos resultados. E o que realmente precisamos, são de ideias simples e práticas, capazes de nos fazer entrar em ação.

Na próxima seção, você aprenderá como criar estratégias para realizar seus projetos.

IX - Como Criar Estratégias Para Realizar os Seus Projetos

Há alguns anos, aprendi uma metodologia desenvolvida por Anthony Robbins, para executar ações e alcançar resultados. A metodologia consiste em criarmos resultados desejados, no lugar de atividades sem propósito. Este método nos ajuda vencer a procrastinação mais facilmente.

A metodologia desenvolvida por Robbins, é conhecida com RPA – Resultado, Propósito e Ação. O método RPA nos mostra exatamente como conseguir resultados em diversas áreas da vida.

Basicamente, este método nos ensina focar em resultados, antes de pensarmos na lista de coisas a se fazer. E também, devemos ter propósito. O propósito funcionará como gatilho motivador para tomarmos ações e seguirmos em frente com os nossos projetos, todos os dias.

O método RPA consiste em fazermos três perguntas primordiais:

A primeira pergunta é *o que* realmente queremos alcançar, qual é o nosso resultado final. Devemos descobrir o que desejamos alcançar, no lugar do que *temos que* fazer. As pessoas que alcançam resultados consistentemente, sabem o que querem alcançar, antes mesmo de iniciarem seus projetos.

Pergunte a si mesmo: *“Que resultado eu quero alcançar com este projeto? O que a concretização dele me proporcionará? Como minha vida será melhorada?”*

A segunda pergunta consiste em sabermos o porquê. Qual será a recompensa emocional, quando finalizarmos o projeto. Quais emoções vivenciaremos? Como nos sentiremos depois de todo o processo?

Por exemplo: *“O resultado que busco, é minha independência financeira total e definitiva”.*

O que a conquista desse resultado me trará?

“Liberdade; segurança; oportunidade de fazer a diferença na vida dos outros; oportunidade de viajar para outros países; aprender sobre outras culturas; aprender outros idiomas; aprender novas habilidades; acompanhar o crescimento dos filhos (bem de perto); trabalhar apenas no que gosto de fazer; morar onde eu quiser; ter escolhas; viver de acordo com meus próprios padrões.”

O que acha do exemplo? Se sente motivado conquistar sua independência financeira?

Talvez você já tenha alcançado sua independência financeira. Se este for o seu caso, pense em

outros projetos que poderiam contribuir na vida das pessoas. Qual projeto poderia criar para fazer uma grande diferença na vida dos outros?

Se essas razões não forem suficientes para você se sentir motivado a trabalhar em seus projetos, encontre outras. Faça isso até sentir inspiração para começar agir agora mesmo. Lembre-se do seu porquê. Ele fará com que você se sinta entusiasmado a continuar, mesmo quando as circunstâncias forem desfavoráveis, em algum momento.

A terceira pergunta consiste em descobrir o seu plano de ação, *o como*: “*Quais são as opções que tenho para fazer meu resultado acontecer? Quais ações devo realizar?*”.

Não se limite apenas em uma ação para alcançar o seu resultado. Crie várias. Muitas pessoas procrastinam, por acreditarem que existe apenas um caminho para conseguirem o que desejam. Não se limite a essa falsa crença. Sempre temos opções, se estivermos dispostos a procurá-las.

Por exemplo, digamos que seu resultado seja perder 5 quilos, em seis semanas. Eis algumas atividades que você poderia incluir em seu plano de ação: correr, caminhar, pedalar, nadar, jogar tênis, jogar futebol, praticar musculação, praticar pilates, etc. Escolha de duas a três atividades de sua preferência. O importante é você se sentir bem no processo e seguir o seu plano. Dessa forma, você aumenta suas chances de evitar procrastinar.

Como vimos, a procrastinação acontece quando evitamos atividades que acreditamos ser desconfortáveis. Quando realizamos atividades confortáveis, nosso cérebro nos ajuda repetir o mesmo padrão, já que ele adora sensações agradáveis.

Quatro Passos Para Um Bom Plano de Ação

Primeiro Passo: defina o seu resultado. O que você deseja alcançar? Deseja perder peso? Ganhar massa muscular? Investir? Abrir um negócio próprio? Aprender outro idioma? Escrever um livro? Passar em concurso público? Encontrar o amor de sua vida? Defina o seu resultado.

Bryan Tracy, autor de mais 50 obras na área de desenvolvimento pessoal, nos lembra a importância de escrevermos metas e objetivos no papel. Há uma razão psicológica por trás dessa ação: quando escrevemos, ativamos uma parte do cérebro, que prestará atenção a qualquer oportunidade ao nosso redor, relacionado ao que desejamos alcançar.

Anthony Robbins nos ensina em seu livro, [Desperte Seu Gigante Interior](#), um conceito conhecido como SAR (Sistema de Ativação Reticular). O SAR é responsável por ativarmos a

atenção naquilo que se relaciona com nosso objetivo. Por exemplo: você já teve a experiência de comprar um par de tênis, e de repente encontrar outras pessoas com o mesmo par de tênis, igualzinho o seu, em todo o lugar? Acredito que sua resposta tenha sido *sim!*

E como foi possível surgirem tantos pares de tênis iguais ao seu? Surgiram a partir do momento que seu cérebro começou prestar atenção. Antes, o par de tênis era irrelevante ao cérebro, porque você não tinha ativado o seu SAR. Depois que você adquiriu o par de tênis, seu cérebro passou a priorizá-lo.

Esta metáfora, serve para reforçar a importância de se escrever metas e objetivos. Desse modo, acionamos nosso “radar” e prestamos atenção em qualquer oportunidade que se relacione ao que desejamos.

Segundo Passo: escreva o seu porquê, o seu propósito. Quais motivos lhe manteriam nos trilhos, mesmo em situações difíceis? O que você sentirá quando alcançar seu objetivo? Quanto mais motivos você tiver, mais motivado se tornará.

“Razões vem primeiro. Repostas vem em segundo.” – Anthony Robbins

Encontrou fortes razões para alcançar seus resultados? Se sim ótimo, vamos prosseguir. Se não encontrou, se esforce até encontrá-los. Suas razões serão seu combustível para continuar no caminho.

Terceiro Passo: crie seu plano de ação e se comprometa a executá-lo. Por exemplo, se o seu resultado é perder peso, você poderá incluir diversas atividades em seu plano de ação: correr, caminhar, malhar, praticar natação, tênis, dança. Cabe a você escolher a melhor atividade que lhe convém.

Quanto tempo se dedicará a atividade?

Por exemplo: *“Correr três vezes na semana durante 30 minutos cada série”. Ou: “Frequentar a aula de dança duas vezes na semana, durante 1h”.*

Inclua pelos menos três atividades diferentes, para que você sinta prazer no processo, e continue rumo ao seu resultado.

Use o conceito das seis necessidades humanas. Busque por meios que lhe proporcione prazer enquanto trabalha no seu objetivo. Aproveite e faça exercícios ouvindo música, por exemplo. Encontre um colega para fazer caminhada com você. Quanto mais prazer associar ao processo, mais entusiasmado se sentirá.

Quarto Passo: agende ações e se comprometa a executá-las. Especifique o dia a trabalhar em

seu objetivo e, literalmente, tranque sua agenda. Quando deixamos de agendar ações importantes, geralmente, priorizamos atividades que estão fora do plano de ação. Urgências sempre acontecem! E elas são capazes de nos tirar o foco. Família, amigos, clientes, funcionários, chefe, solicitarão sua presença, e você terá que atender urgências. E também, você terá de dar suporte a eles. Por isso, é importante agendar ações importantes. Assim, você terá certeza que cumprirá suas principais tarefas. Se não fizer isso, viverá uma vida de reação.

Agende seus compromissos, ações, atividades ou resultados que deseja alcançar, e se comprometa com eles.

Se não assumirmos compromisso com nós mesmos, damos importância somente à urgências de outras pessoas. O ponto que quero chegar, é mostrá-lo que é possível atendermos as necessidades das outras pessoas, e ao mesmo tempo, atender nossas próprias.

Se você seguir esses quatro passos, você desenvolverá uma mentalidade mais produtiva e terá alto desempenho em suas ações. E o mais importante: você saberá exatamente como alcançar qualquer outro tipo de resultado que estabelecer para si. Você terá uma metodologia eficaz para alcançar seus objetivos.

Na próxima seção iremos conhecer a importância da antecipação de resultados em nossa vida.

X – Antecipação Versus Procrastinação

Quer aprender a se livrar da procrastinação de uma vez por todas? Aplique o conceito da antecipação de resultados em sua vida. Antecipar resultados, neste sentido, significa estar um passo à frente dos desafios. Em outras palavras, é como você começasse a jogar futebol e fizesse cinco gols nos primeiros 10 minutos. Parece interessante? Muitas pessoas vivem num estado mental de reação, por não anteciparem ações, atividades, metas, objetivos ou resultados. De repente, as ações que deixamos de antecipar, cobram um preço alto pela nossa falta de atenção.

É muito fácil deixarmos as coisas para resolvermos depois. Se algum membro da família, por exemplo, precisa de nossa ajuda, temos que dar suporte a este membro. Há situações na vida que necessitam de ação imediata (urgências que ocorrem e que estão fora do nosso controle). No entanto, prorrogar ações importantes pode trazer consequências negativas no futuro.

O que acontece quando deixamos de tomar ações na área da saúde? O que acontece quando deixamos de fazer exercícios físicos? Corremos riscos de doenças cardíacas e a outros tipos de doenças relacionadas ao sedentarismo. Quando temos uma boa alimentação e respeitamos o corpo, somos recompensados por nossas atitudes.

Se você se preocupa com a sua saúde, e dá atenção a ela, está no caminho certo. Se não, considere a possibilidade de fazer da atividade física um estilo de vida. Pois você terá vantagens e diminuirá as chances de problemas de saúde no futuro.

Planeje o Seu Futuro

Quando planejamos metas e objetivos, estamos planejando o futuro. E, infelizmente, muitas pessoas não planejam a maneira como viverão os próximos anos. Elas aguardam ansiosamente, algum dia, de alguma forma, as coisas mudarem por si só e elas serem felizes. Esperança sem ação, dificilmente gera resultados. Precisamos sim, ter entusiasmo e tomar ações importantes.

Aprendi a importância da antecipação, novamente, nas artes marciais. Se você não antecipa o movimento do adversário, quando está em combate, especialmente no taekwondo, você estará em apuros! É preciso foco e muita atenção, para perceber padrões de movimentos, e assim se desviar dos golpes do oponente.

O mesmo acontece em nossa vida, quando não percebemos comportamentos limitantes. Eles limitam o nosso potencial, e não nos permite usarmos nossa verdadeira capacidade. Logo, é

importante anteciparmos comportamentos e hábitos, que estejam nos impedindo de avançar em nossa vida. E a maneira mais eficaz para se fazer isso, é desenvolver autoconsciência dos comportamentos.

Assim que perceber que o seu cérebro está lutando contra ações, que trarão resultados, trate de quebrar o padrão e executar aquilo que precisa ser feito. Haverá muitos momentos assim. E você precisa estar consciente desses padrões. Por exemplo, se você fixou a meta de correr 3 vezes na semana, e seu cérebro lutar contra isso, mude seu estado emocional e demande mais de si mesmo. Simplesmente, não dê ouvidos a ele. Vá e faça a sua corrida!

O Poder da Antecipação em Horas Vagas

Algumas pessoas se esquecem que podem realizar ações importantes em horas vagas. Em minha vida, usei muitas horas vagas para aprender novas habilidades. Eu me lembro de quando fiz um curso a distância, há quase 19 anos. Naquela época não existiam cursos online, como existem hoje. Fiz um curso por correspondência. Eu usava o meu horário de almoço no trabalho, para estudar as apostilas do curso, já que no período da noite, cursava o ensino médio. Consegui concluir o curso em seis meses. Aprendi desde muito cedo, sem ter consciência disso, usar a antecipação. Isso ocorreu quando tinha apenas 17 anos.

Realmente, tento aproveitar meu tempo da melhor maneira possível. Por exemplo, quando tenho 10, 15 ou 30 minutos de espera na fila do banco, aproveito este tempo para ler, ou mesmo ouvir algum treinamento em áudio. Levo comigo o meu kindle, em todo lugar que vou.

Você pode desenvolver novas capacidades, habilidades e competências, em suas horas vagas. Isso é antecipação! **Você não espera o momento exato para melhorar aspectos de sua vida. Você toma pequenas ações que no longo prazo, trarão grandes resultados.** Não seja pressionado pelas circunstâncias da vida, como urgências, momentos de estresse e frustração. Avalie quais são os seus objetivos, e comece a trabalhar neles o mais cedo possível.

Outro exemplo de antecipação, que posso compartilhar com você, é o de quando decidi aprender inglês. Foi uma decisão exclusivamente minha. Na verdade, decidi estudar inglês, depois que fiz um exercício de um livro de desenvolvimento pessoal. Queria aprender outra língua para ter acesso a informações que não fossem apenas em português. Às vezes, deixamos de aprender conceitos importantes, devido a limitações do idioma. No meu caso, estava frustrado por não ter conhecimento da língua inglesa.

Algumas pessoas ao meu redor, amigos e colegas, me perguntavam se eu iria viajar para o exterior, ou se eu iria trabalhar em alguma empresa multinacional. E minha resposta era

sempre a mesma: *“Decidi aprender inglês, porque queria expandir meu conhecimento”*. Aprender uma nova língua, realmente, nos possibilita expandir nossa visão de mundo.

A todo momento, sou grato ao livro por ter me mostrado a importância de se ter um plano de ação e executá-lo. Hoje, graças ao curso, sou capaz de conversar com estrangeiros, ler e assistir a vídeos em inglês. Se você tem conhecimento da língua inglesa, ou qualquer outro idioma, sabe a diferença positiva que isso faz em nossa vida pessoal e, principalmente, profissional.

Antecipação na Vida Financeira

Às vezes, por mais que nos esforcemos administrar a vida da melhor forma possível, ainda assim, situações saem fora do nosso controle. Quando isso acontece, a melhor decisão a tomarmos, é nos controlarmos emocionalmente. Esta habilidade nos faz tomar melhores decisões, do que reagirmos a situações difíceis.

Por exemplo, em minha vida, sempre me preocupei em administrar minhas finanças. Desenvolvi consciência financeira, depois de ler vários livros sobre o assunto, e também, participar de palestras com especialistas desta área. Uma frase que li, que nunca mais saiu da minha cabeça, desde que a ouvi, foi: *“Coloque seu dinheiro para trabalhar por você, ao invés de você trabalhar por dinheiro”*.

Para alcançarmos a posição de não mais precisarmos trabalhar por dinheiro, devemos investir parte da renda mês a mês, durante vários anos. E também, esquecermos do dinheiro investido, para não cairmos em tentação e gastá-lo. Dessa maneira, aproveitaremos a mágica dos juros compostos. Portanto, quanto mais cedo você investir, mais cedo será recompensado. Este é o poder da antecipação aplicado nas finanças.

Muitas pessoas reclamam de dificuldades financeiras, por não anteciparem situações nesta área crítica da vida. Pessoas que antecipam resultados financeiros, vivem de forma mais tranquila, e têm mais liberdade de escolha. Conheço pessoas, que anteciparam a faculdade dos filhos. Quando ainda bem pequenos (um ou dois anos), os pais começaram a poupar, com o objetivo de fazer uso do dinheiro apenas quando os filhos ingressassem na faculdade. O resultado? Tranquilidade financeira absoluta para pagar a faculdade!

Podemos gerar resultados surpreendentes em nossa vida pessoal e profissional, com pequenas e simples ações. Logo, essas pequenas ações que realizamos em nosso dia a dia, trarão grandes resultados no futuro.

XI - Mude Seu Estado Emocional e Acabe Com a Procrastinação

Uma das habilidades mais importantes que você deve dominar, é a habilidade de mudar o seu estado emocional em dias improdutivos. Se você se sente entusiasmado a trabalhar em seu projeto, é porque você criou esse estado. Se você se sente desmotivado e sem vontade de trabalhar, é porque você criou esse estado de desmotivação. Quer você esteja consciente disso, ou não, é você que toma essas decisões.

Pessoas produtivas desenvolvem hábitos produtivos. E elas fazem isso através da administração do estado emocional. Claro que há momentos em nossa vida, em que nos sentimos exaustos, devido ao excesso de trabalho ou excesso de tarefas no lar. No entanto, se cuidarmos da alimentação, fizermos exercícios e termos um bom descanso, aumentamos o nível de energia física e mental.

Por este motivo, sempre gostei de praticar esportes, desde muito jovem. O esporte me proporciona ânimo. Me sinto mais disposto a trabalhar em meus projetos, depois de qualquer tipo de atividade física.

Há uma razão científica para isso. Depois de praticar qualquer atividade física, nosso cérebro libera várias substâncias químicas que causam relaxamento e sensações de bem estar. Algumas dessas substâncias são: o cortisol e as endorfinas. Há também a liberação de outras substâncias como a serotonina e a dopamina.

Exercícios físicos são recomendados na maioria dos casos de pessoas em tratamento contra a depressão. Nossa qualidade de vida está diretamente ligada, na qualidade de movimentos que realizamos com o corpo. Dê uma olhada no estilo de vida das pessoas de alta performance. Além de uma boa alimentação, fator essencial para que o corpo tenha energia e vigor, elas praticam exercícios físicos regularmente.

Tim Ferris, autor do livro [Trabalhe Quatro 4 Por Semana](#), é um grande exemplo de alta performance. Além de autor, ele é também empresário, investidor anjo e palestrante. Ele desenvolveu incríveis habilidades, através de seus experimentos para melhorar o seu desempenho em várias áreas. Ferris passa maior parte do tempo, aprendendo novas habilidades e compartilhando seus aprendizados com os leitores do seu blog. A grande capacidade de Ferris, vêm de sua habilidade de mudar seu estado emocional, e se colocar num estado de desempenho máximo.

Viva a Sua Vida e Deixe a Multidão

O segredo para mudarmos o estado emocional, é controlarmos nossa mente. Infelizmente, a maioria das pessoas não controla o estado emocional. Elas vivem vidas limitadas. Se deixam influenciar por más notícias, que assistem na TV e nas mídias. Muitas usam o pessimismo como desculpa para não entrar em ação. Com o tempo, o cérebro se habitua e começa aceitar todos os tipos de desculpas.

Nosso estado emocional depende da qualidade de nossos pensamentos. Nossos pensamentos dependem do nosso sistema de crenças e valores; que dependem das referências que criamos em nossa vida.

Em minha opinião, a melhor forma de controlarmos o estado emocional, é treinarmos a mente a focar nos resultados que desejamos. Em oposição, do que a maioria das pessoas fazem: focam naquilo que não querem. Pense nisso. Tudo que fazemos no mundo físico, foi antes criado em nossa mente.

E como fazemos isso? Primeiro, temos que entender os três fatores responsáveis pelo nosso estado emocional. Esses três fatores determinam se você procrastinará, ou se entrará em ação. Se você se sentirá infeliz, ou se sentirá energizado e com febre de ter resultados. O seu nível de empenho em realizar atividades e tarefas importantes, dependem deles.

3 Fatores Que Controlam o Seu Estado Emocional

1 - Foco - significa as imagens que criamos em nossa mente, para darmos significado aos acontecimentos da vida. Às vezes, focamos em experiências passadas, que não nos fornecem boas referências. Se mudarmos o foco do passado, e focarmos em nosso futuro (um futuro brilhante), criaremos a vida que desejamos. Imaginar um futuro brilhante, inspirador e cheio de realizações, fará com que você desperte recursos internos e tome ações eficientes.

2 - Fisiologia - nossa fisiologia é determinada pela qualidade dos movimentos que realizamos. Quando estamos entusiasmados para realizar alguma atividade, mostramos uma fisiologia entusiasmada e animada. Geralmente sorrimos, falamos mais rápido, movimentamos com mais energia. Diferente de quando deixamos ações para depois. Quando deixamos ações para depois (quando procrastinamos), falamos mais devagar, não sorrimos, nossa expressão facial mostra desânimo.

Nossa fisiologia tem grande influência em nossa produtividade. Já percebeu a fisiologia de pessoas produtivas? Elas parecem nunca se desligarem. Sempre se mostram entusiasmadas

com metas e objetivos, e estão sempre em movimento.

3 - Linguagem - as palavras têm grande influência sobre o nosso comportamento. Portanto, devemos selecionar palavras corretas, para obtermos resultados corretos. É muito importante prestarmos atenção nas palavras que selecionamos em nosso dia a dia. Elas afetam diretamente nosso foco e fisiologia, e conseqüentemente, nosso comportamento.

Esses três fatores estão diretamente ligados entre si. Se deixamos de dominá-los, somos dominados pelas circunstâncias e perdemos o controle.

Para cada emoção que experimentamos, existe uma postura específica. Às vezes, tudo que devemos fazer para parar de procrastinar, é mudar a forma como usamos o corpo e mente. Aliás, corpo e mente estão diretamente ligados.

No meu livro, [Guia Prático de PNL: Como Usar Técnicas de Programação Neurolinguística Para Alcançar Seus Objetivos](#), mostro a importância de se controlar o estado emocional, usando técnicas da PNL.

É importante criarmos imagens, sons e sensações que nos direcione para o caminho que desejamos. Para que isso aconteça, precisamos condicionar a mente a pensar em melhores decisões. E neste ponto, podemos usar a visualização para condicionar os pensamentos e ter um bom desempenho em nossas ações.

Visualize o Seu Objetivo Alcançado

Quando li [Pense e Enriqueça](#), de Napoleon Hill, fiquei impressionado com a história de Edwin C. Barnes. Eis um homem que sabia exatamente o que queria. Apesar das circunstâncias serem desfavoráveis a ele, Barnes conseguiu realizar seu objetivo, que era se tornar sócio do grande e genial Edison.

O que Edwin C. Barnes fez para alcançar o seu resultado, foi visualizá-lo várias vezes, em sua mente, até convencer a si mesmo de que era capaz de transformar seu sonho em realidade. Edwin C. Barnes usou o poder da visualização. Ele imaginava a si mesmo trabalhando como sócio de Edison, quando ainda não tinha absolutamente “nada”.

A visualização é uma poderosa forma de nossa mente inconsciente influenciar nossas ações e comportamentos. A partir do momento que temos visão de como desejamos que a nossa vida seja, nosso cérebro ficará atento a qualquer oportunidade que surgir no caminho.

A prática da visualização desperta grande parte de nossos recursos mentais. Quando

visualizamos resultados desejados na mente, nosso cérebro reage a eles, como se fossem reais. Embora muitas pessoas pensem que esta prática é perda de tempo, se usada com persistência, pode gerar excelentes resultados.

Você já teve um sonho que parecia ser real? Tenho certeza que sim. O nosso cérebro, quando dormimos e temos sonhos, não sabe distinguir imagens dos sonhos, das imagens reais. Ele simplesmente aceita qualquer imagem, como real. Por que não usar esta vantagem a nosso favor, e direcionar nossos pensamentos naquilo que queremos alcançar? Pense nas incríveis possibilidades.

Como Visualizar?

Todos nós podemos praticar visualização. Existem pessoas que afirmam ter dificuldades para criar imagens mentais. Porém, a verdade é que todos podemos visualizar, com prática e repetição. Eis um exercício simples (caso você tenha dificuldade em visualizar):

1. Chame alguém para lhe ajudar neste exercício.
2. Olhe para pessoa e foque, por exemplo, na camisa que ela esteja vestindo, durante aproximadamente oito segundos.
3. Agora, feche os seus olhos e descreva verbalmente o que acabara de enxergar, como cor, detalhe, forma, etc.
4. Abra seus olhos e confira o que acabou de descrever.

Este exercício é para as pessoas com dificuldade de visualizar. Se você é do tipo de pessoa que consegue descrever todos os detalhes de uma imagem lembrada, você terá muito mais facilidade para visualizar.

A Importância da Repetição

O cérebro humano aprende por repetição e velocidade. Portanto, quanto mais vezes você repetir esta técnica, mais eficaz ela se tornará. Outro ponto importante é você visualizar como se estivesse vivenciando aquilo que deseja alcançar. Não fique limitado somente as imagens: crie sons e sensações também. Deste modo, seu cérebro terá todos os sinais que necessita, para fazer com que suas ações se manifestem de forma automática. Quanto mais rica em detalhes, mais eficaz será esta técnica.

Por exemplo, quando eu frequentava a autoescola para conseguir minha habilitação de automóvel, na fase do exame de rua, eu praticava visualização todos os dias. Imaginava todas

as etapas que eu precisaria realizar durante a prova. Eu fechava os olhos e me imaginava realizando o procedimento: entrando no carro; colocando o cinto; ajustando os retrovisores; verificando o câmbio; colocando a chave na ignição; ligando o carro; engatando a primeira marcha; ligando a seta esquerda e finalmente saindo com o carro.

Eu me lembro de visualizar esta cena quase cem vezes. Enquanto visualizava, criava em mim sentimentos de confiança, tranquilidade e controle. O resultado final? Consegui passar na primeira tentativa. E a razão disso, atribuo a prática da visualização.

O curioso, é que quando procrastinamos, também praticamos visualização, só que de maneira improdutiva. Como isso acontece? Pensamos na atividade que deveríamos realizar, só que, no lugar de sensações positivas, criamos sensações negativas e ficamos desmotivados para tomarmos ações.

Se deseja levar o seu nível de produtividade para o próximo nível, é fundamental você usar a visualização a seu favor e remover pensamentos improdutivos. Neste ponto, você deverá ter seu propósito definido, para lhe ajudar remover qualquer ideia que o induza a procrastinar.

Imagine o Futuro de Forma Brilhante

Imagine aplicando essas técnicas, toda vez que adiar tarefas e atividade importantes? Como sua vida será melhorada? Quais objetivos conseguirá alcançar, agora que você tem opções para deixar de adiar seus projetos e resultados? Imagine a diferença que fará em sua vida pessoal e profissional?

Muitas pessoas baseiam a identidade pessoal a acontecimentos do passado. Isso, como já vimos, pode ser um meio de defesa que a pessoa usa, para evitar frustrações e decepções. Estas decisões nos impedem de conseguir melhores resultados.

Felizmente, não precisamos viver nossa vida baseada no passado. Podemos criar um futuro brilhante, totalmente diferente do passado.

“Biografia não é destino.” – Anthony Robbins

Se fracassamos no passado, por não tomarmos ações eficientes, podemos criar um futuro totalmente diferente, e nos tornarmos pessoas realizadas. Estude a vida daqueles que pensam de forma produtiva. Descubra o que essas pessoas acreditam, que fazem com que elas tenham “sucesso”, e faça o mesmo que elas.

Nossa batalha contra a procrastinação, é uma batalha diária. Todos os dias temos que tomar

decisões importantes, que afetarão não apenas nossa própria vida, mas também a vida das pessoas próximas a nós. Se persistimos e imaginarmos o futuro melhor do que o passado (ou presente), e termos atitude e tomarmos ações, com certeza, alcançaremos nossos profundos desejos.

Pensamentos Finais

Desenvolver uma mentalidade produtiva inclui diversas ações diárias que todos precisamos realizar. Podemos reduzir nosso nível de procrastinação, na medida que tomamos ações, e temos resultados. Algumas pessoas conseguem encontrar fortes razões para colocar suas metas e objetivos em prática. Já outras, precisam de mais esforço e energia para mudar o comportamento.

Tudo irá depender do tamanho de sua vontade para gerar mudanças. Existem situações em nossa vida, que nos fazem querer mudar o mais rápido possível: seja uma situação na vida financeira, profissional, emocional, mental espiritual, qualquer área da vida que esteja implorando por mudanças.

Em minha própria vida, tive situações que não suportava mais vivenciar. Minha produtividade nos últimos 3 anos, teve aumento considerável, comparado como era antigamente. Descobri profundas razões para mudar meu comportamento e tomar ações efetivas. Meu nível de procrastinação diminui a cada dia. Cada vez que alcanço meus objetivos, me sinto mais realizado.

Tenho certeza que você pode fazer o mesmo. É importante também, nos associarmos com pessoas que têm objetivos semelhantes aos nossos. Dessa forma, aprendemos sempre mais uns com os outros, e também renovamos nossa energia para desenvolvermos sempre mais nossa mentalidade produtiva.

Passei boa parte do tempo escrevendo artigos para o meu site e gravando vídeos para o meu canal no [YouTube](#). Sempre recebo e-mails de pessoas me agradecendo pelo conteúdo gratuito que disponibilizo no meu site. Eu me sinto extremamente feliz quando recebo algum e-mail de agradecimento!

Isso mostra que meu trabalho tem feito diferença na vida de outras pessoas. Como posso procrastinar, quando penso em ajudar os outros? Estou falando isso, na intenção de você realmente encontrar suas razões para parar de procrastinar e realizar suas tarefas, projetos e objetivos, crescer e realizar progresso, seja em sua vida pessoal ou profissional. Você merece alcançar seus resultados!

Neste livro, compartilhei com você vários conceitos e estratégias para parar de procrastinar e desenvolver uma mentalidade mais produtiva. Agora, é hora de por todo esse conhecimento em prática e gerar resultados positivos.

Se quiser ficar atualizado com o meu trabalho no site FocusLife, basta você inscrever-se, que

receberá vídeos e artigos para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Clique no link abaixo:

[>> Quero Receber Vídeos e Artigos Gratuitamente! <<](#)

Deixo para você um forte abraço, e te desejo sucesso em sua vida!

Luiz Felipe Carvalho

Muito Obrigado

Antes de você finalizar sua leitura, eu gostaria de agradecer sua escolha em adquirir este livro.

Eu sei que você poderia ter escolhido outros livros relacionados ao assunto, entretanto, você decidiu escolher o sistema que compartilhei com você nas páginas acima.

Muito obrigado em baixar e ler este livro do início ao fim.

Agora, eu gostaria de pedir-lhe um pequeno favor. [Poderia ceder um ou dois minutos de seu tempo, para deixar sua avaliação na Amazon?](#)

Esse feedback irá me ajudar a escrever outros temas no formato Kindle, que lhe ajudarão a alcançar os resultados que você deseja. Se você gostou deste livro, por favor, deixe-me ficar sabendo.

Sobre o Autor

LUIZ FELIPE CARVALHO é Master e Trainer em Programação Neurolinguística, empreendedor desde os 19 anos, fundador e autor do site [FocusLife](#). Luiz Felipe é também artista marcial, faixa-preta em taekwondo.

Luiz Felipe vive na cidade de Varginha, Minas Gerais.

Página de Luiz Felipe amazon.com/author/luizcarvalho

Saiba mais sobre a FocusLife acessando <http://www.focuslife.com.br>